

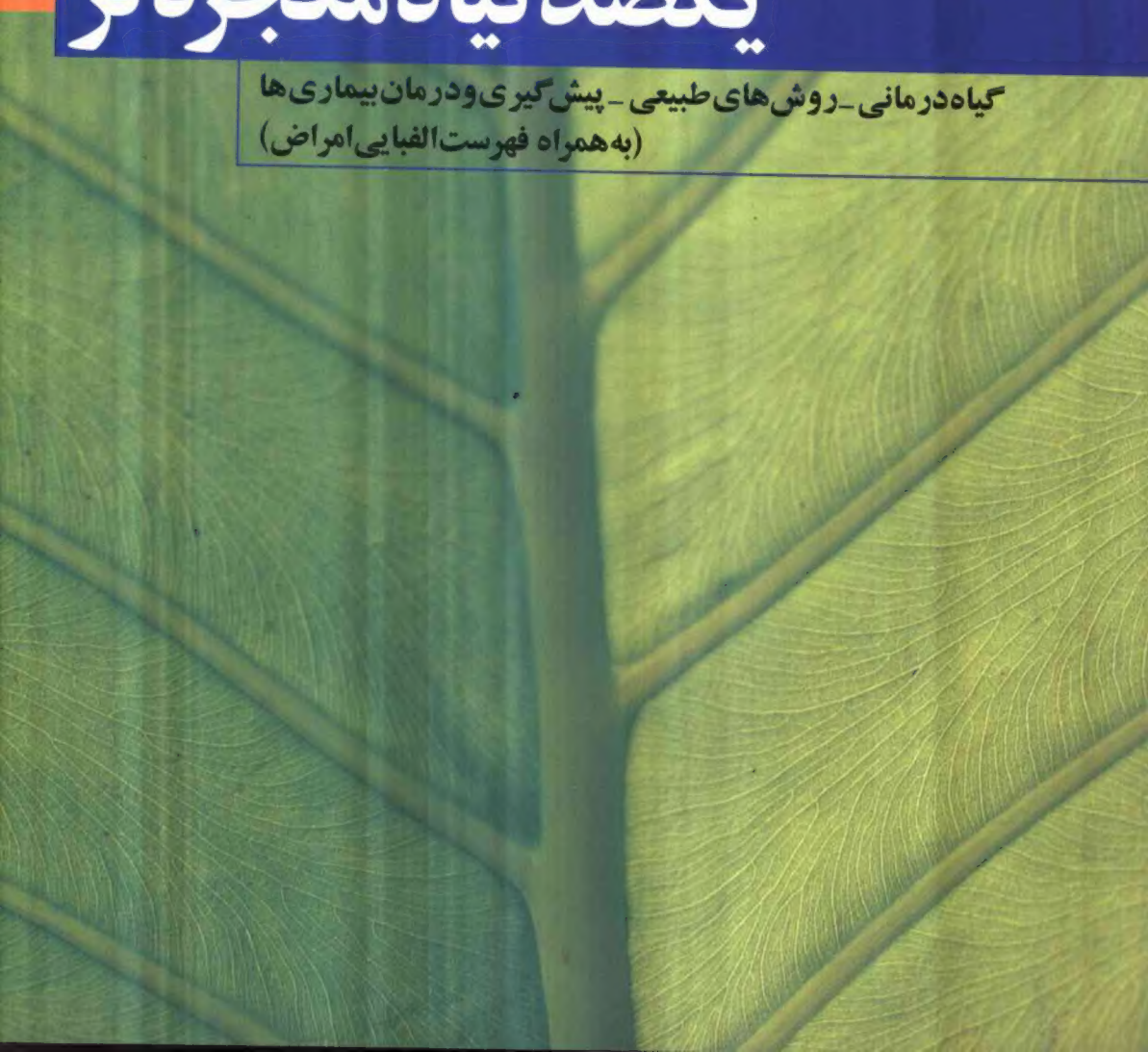
تصویر ابو عبد الرحمن الكردی

جلد اول

دکتر سهراب خوش بین

# یکصد گیاه معجزه گر

گیاه درمانی - روش های طبیعی - پیش گیری و درمان بیماری ها  
(به همراه فهرست الفبایی امراض)





# یکصد گیاه معجزه گر

(جلد اول)

(به همراه فهرست الفبایی امراض)

دکتر سهراب خوش بین



نشریه

خوش‌بین، سهراب

یکصد گیاه معجزه‌گر / سهراب خوش‌بین. - تهران، دنیای نو، ۱۳۸۵.

ج ۲

ISBN 964 - 8263 - 77 - 9 (دوره)

ISBN 964 - 8263 - 75 - 2 (جلد ۱)

ISBN 964 - 8263 - 76 - 0 (جلد ۲)

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. گیاهان دارویی. الف. عنوان.

۶۱۵ / ۳۲۱

۸۳ ی ۹ خ / RS ۱۶۴

م ۸۵ - ۱۵۸۴۷

کتابخانه ملی ایران



نشر دنیای نو

تهران، خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱، صندوق پستی: ۱۶۹ / ۱۳۱۴۵

تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۱ - دورنویس: ۶۶۴۹۱۹۰۸

یکصد گیاه معجزه‌گر (جلد اول)

دکتر سهراب خوش‌بین

نمونه‌خوانی: ناصر فتوگرافی

چاپ سوم: تهران - ۱۳۸۸، ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی: گنجینه، چاپخانه دیا

همه حقوق محفوظ است.

ISBN 964 - 8263 - 75 - 2

۷۵ - ۷۵ - ۸۲۶۳ - ۹۶۴

ISBN 964 - 8263 - 77 - 9

دوره ۲ (جلدی) ۹ - ۷۷ - ۸۲۶۳ - ۹۶۴

۶۶۴۹۵۷۷۹ - ۶۶۴۱۸۸۳۹

مرکز پخش: انتشارات فردوس

دوره دو جلدی ۱۱۵۰۰ تومان



## فهرست

### جلد اول

۷	..... مقدمه
۹	..... پیشگفتار
۱۱	..... مقدمه
۱۷	..... Artichoke (کنگر فرنگی)
۲۱	..... SUNFLOWER آفتاب گردان
۲۴	..... Eldernerry (انگور کولی)
۲۸	..... Avocado آووکادو
۳۲	..... Spinach اسفناج
۳۶	..... Lavander (لاواندر) اسطوخودوس
۴۰	..... Eucalyptus اوکالیپتوس
۴۴	..... Pomegranate انار
۴۸	..... Mango انبه
۵۲	..... Fig انجیر
۵۸	..... Grape (Vine) درخت انگور
۶۴	..... Burdock بابا آدم
۶۸	..... Chamomile بابونه
۷۲	..... Almond بادام
۷۹	..... Peanut بادام زمینی
۸۳	..... Eggplant بادمجان

۸۷	Faba bean	باقلا
۹۰	Okra	بامیه
۹۳	Broccoli	براکلی
۹۶	RICE	برنج
۱۰۳	Oak	بلوط
۱۰۷	Quince	به
۱۱۲	Orange	پرتقال
۱۱۷	Pistachio	پسته
۱۲۱	Onion	پیاز
۱۲۸	FLAX SEED	تخم کتان
۱۳۱	Radish	ترب و تربچه
۱۳۵	Tamarind	تمبر هندی
۱۳۸	White Birch	توس (غان)
۱۴۱	Parsley	جعفری
۱۴۵	Barley	جو
۱۴۹	Oat	جو دو سر (یولاف)
۱۵۲	St. John's Wort	چای کوهی
۱۵۷	BEETS	چغندر
۱۶۰	Flixweld	خاکشیر
۱۶۳	Marshmallow	ختمی
۱۶۷	Date	خرما
۱۷۱	Cucumber	خیار
۱۷۵	Cinnamon	دارچین
۱۷۸	Horsetail	گیاه دم اسب
۱۸۳	Corn	ذرت
۱۸۷	FENNEL	راز یانه
۱۹۱	Madder	رؤناس
۱۹۴	Basil	ریحان

۱۹۸	..... Apricot	زردآلو
۲۰۱	..... Turmeric	زردچوبه
۲۰۸	Barberry	زرشک
۲۰۸	Saffron	زعفران
۲۱۳	..... Ginger	زنجبیل
۲۱۶	..... Elecampane	زنجبیل شامی
۲۲۰	..... Hyssop	گیاه زوفا
۲۲۳	..... Olive	زیتون
۲۲۷	..... Cumin Seed	زیره سبز
۲۳۰	..... Valerian	سنبل الطیب (علف گربه)
۲۳۵	..... Black Seed	سیاه دانه
۲۳۹	..... Apple	سیب
۲۴۵	..... Potato	سیب زمینی
۲۵۱	..... Garlic	سیر
۲۵۸	..... Vervain	شاهپسند وحشی
۲۶۲	..... Red Clover	شبدرد قرمز
۲۶۵	..... TURNIP	شلغم
۲۶۹	..... Dill	شوید
۲۷۲	..... Fenugreek	شنبلیله
۲۷۴	..... Licorice	شیرین بیان
۲۷۸	..... Aloe	صبر زرد
۲۸۱	..... Lentil	فوائد طبی عدس
۲۸۴	..... Knotgrass	علف هفت بند
۲۸۷	..... Jujube Tree	عناب
۲۹۱	..... Cassia	فلوس
۲۹۴	..... Hazelnut	فندق
۲۹۷	..... Coffee	قهوه
۳۰۱	..... Lettuce	کاهو

۳۰۵	Squash	کدو
۳۰۹	Sesame	کنجد
۳۱۳	Gentian (ژانسیان)	کوشاد
۳۱۷	Borage	گاوزبان
۳۲۰	WALNUT	گردو
۳۲۵	Grapefruit	گریپ فروت
۳۳۰	Nettle	گزنه
۳۳۵	Coriander	گشنیز
۳۴۰	Pear	گلابی
۳۴۴	Dandelion	گل قاصدک
۳۴۸	Tomato	گوجه فرنگی
۳۵۳	Kidney	لویا
۳۵۷	Soy Bean	لوبیای سویا
۳۶۲	Lemon	لیمو ترش
۳۶۴	Asparagus	مارچوبه
۳۶۸	Greater Celandine	مامیران کبیر
۳۷۱	Banana	موز
۳۷۵	Clove	میخک
۳۷۹	Coconut	نارگیل
۳۸۵	Elm Tree (اوجا)	درخت نارون
۳۸۸	Chickpea	نخود
۳۹۲	Peppermint	نعناع
۳۹۷	Cardamom	هل
۴۰۰	Peach	هلو
۴۰۵	Watermelon	هندوانه
۴۰۸	Carrot	هویج
۴۱۳	Alfalfa	یونجه

## مقدمه

کتاب نفیس و نمونه یکصد گیاه معجزه گر نوشته دکتر سهراب خوش‌بین که در نوع خود بی‌نظیر و استثنایی است، در زمانی به هموطنان و فارسی‌زبانان دنیا معرفی می‌گردد که دنیا آخرین روزهای قرن بیستم را پشت سر می‌گذارد و وارد زمانی می‌گردد که عظمت و قدرت تحولات مادی و معنوی و علمی بشر، در چنین قرنی همواره بشارت داده شده است.

نوشتاری است والا: که روزی علم طب به مقام و درجه‌ای خواهد رسید که بشر قادر خواهد بود بوسیله غذا و گیاه و دانه، بیماریهای مختلف را پیشگیری، کنترل و درمان نماید. اگرچه هنوز علم طب و علوم وابسته به آن، دوران نوجوانی خود را سپری می‌نماید؛ ولی پیشرفتهای شگفت‌انگیز آن در آخرین صده قرن بیستم حیرت‌انگیز بوده و در آینده نیز، به سرعت اختراعات و اکتشافات عدیده به‌صورتی خواهد بود که نه تنها برای مردم عادی، حتی برای محققین و دانشمندان دست اندرکار تحقیقات علوم پزشکی نیز قابل تصور نباشد.

از آنچه که در حال حاضر در شرف تکوین است می‌توان پیش‌بینی کرد که بشر در اوائل قرن بیست و یکم با سرعتی غیرقابل کنترل به گیاه درمانی و درمانهای طبیعی و جایگزین روی خواهد آورد و داروهای شیمیایی و به اصطلاح مدرن که به‌ظاهر دردی را درمان ولی در پایان، دردها و عوارض دیگری را موجب می‌گردند؛ به تدریج اعتبار و معروفیت خود را از دست خواهند داد.

در مقدمه کوتاه باید بگویم که کتاب یکصد گیاه معجزه گر دکتر خوش‌بین دریک زمانی تألیف و تدوین گردیده که می‌تواند؛ درهای شناسایی علم گیاه درمانی و معجزه

مصرف ریشه و ساقه و برگ و گل و میوه و دانه، دسته‌ای از گیاهان مهم داروئی را به روی هموطنان و فارسی زبانان باز نماید.

کتابهای زیادی درباره گیاهان داروئی و خواص و دامنه کاربرد آنها به زبان فارسی تهیه و تألیف گردیده‌اند ولی اکثر آنها یا ترجمه شده و یا توسط افراد غیرمتخصص نوشته شده‌اند که گاهی هیچ پایه و اساس علمی و نشانه‌ای از طب سنتی ندارند. در حالیکه مجموعه‌ای که هم اکنون در دست شما است؛ توسط محقق متخصص در رشته تغذیه و گیاه درمانی و معتقد به طب سنتی و مهمتر از همه توسط استادی به رشته تحریر درآمده که قسمت مهمی از زندگیش صرف تعلیم و تربیت متخصصین گیاه درمانی شده و بقیه آن به درمان و مداوای بیمارانی که از همه جا رانده و از درمانهای طب مدرن نتیجه‌ای نگرفته‌اند؛ اختصاص یافته است. دراین صورت، تردیدی در کیفیت علمی این مجموعه نفیس نبوده و مطالب آن می‌تواند با اطمینان کامل مورد استفاده بوده و مؤثر واقع گردد. کتاب یکصد گیاه معجزه گر با بیانی بسیار ساده و شیرین و در عین حال با محتوای علمی و مستند که نیازی به تعبیر و تفسیر اضافی ندارد تهیه و تدوین گردیده است. و نشانگر مهارت در چگونگی ارائه مطالب پیچیده، توسط نگارنده آن است. من این کتاب استثنایی را به همه ایرانیان و فارسی زبانان که نگران سلامتی خود و عزیزانشان هستند توصیه می‌نمایم. و اطمینان دارم که این قدم بسیار مهم دکتر خوش‌بین در تحقق بهزیستی هموطنان عزیز تأثیر قاطعی خواهد داشت.

### پرویز قدیریان

استاد دانشگاه‌های مونتران و مک‌گیل

کارشناس و مشاور سازمان بهداشت جهانی

رئیس واحد تحقیقات اپیدمیولوژی دانشگاه مونترال - کانادا

## بنام گوینده توانا

### پیشگفتار

بشر از هنگامیکه درد و مرض را شناخت به راز گیاهان و غذاها پی برد و از راه غریزه خود که هنوز در اثر دوری از طبیعت از بین نرفته بود گیاه مورد نظر خود را می‌یافته و با آن شفا پیدا می‌کرد. به جرأت می‌توان گفت که علم گیاه‌شناسی قدیمی‌ترین علم بشر است. این علم سینه به سینه نقل شده و بر عهده ما است که آن را توسعه داده و به نسل بعد برسانیم. زیرا هنوز هزاران گیاه در دنیا وجود دارد که خواص آنها بر ما مستور است. بقراط پدر علم طب اعتقاد داشت که بیماریها را باید فقط با غذاها درمان کرد. و این سخن معروف او است که: «غذای تو باید دوی تو باشد و دوی تو غذای تو»، متأسفانه بعد از گذشت چندین قرن هنوز بشر نتوانسته به سخن بقراط جامه عمل بپوشاند.

با ورود داروهای شیمیائی به عرصه طب، دردی بر دردهای بشر اضافه شد و آن عوارض جانبی داروهای شیمیایی بود. انسان از طبیعت فاصله گرفت و از دامن پرمهر او گسست و روبه مواد مصنوعی و آزمایشگاهی آورد. ولی در چند دهه اخیر به اشتباه خود پی برده و دوباره پذیرای داروهای گیاهی شده است زیرا فروش این داروها به سرعت در حال افزایش می‌باشد.

کتابی که تقدیم هموطنان عزیز می‌گردد حاوی تعداد کمی از گیاهان و میوه‌ها می‌باشد و قطره‌ای از دریای بیکران گیاهان است. ولی شاید درمان بیش از هزار بیماری باشد و امید است که بتواند بیماری را شفا بخشد و دردی را علاج نماید. به امید روزی که بتوان تمام امراض را با گیاهان و غذاها درمان کرد.





## مقدمه

### اخلاط چهارگانه، سردی و گرمی

طب قدیم ایران براساس طب یونانی بنا شده و برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنا گذارده شده است.

بقراط پدر علم طب عقیده داشت که خون از چهار قسمت مختلف تشکیل شده است. علت اعتقاد او این بود که هنگامی که خون را در ظرف شیشه‌ای می‌ریخت چهار قسمت مجزا در آن قابل تشخیص بود.

قسمت فوقانی آن مانند کف بوده که بقراط آن را بنام صفرا نامگذاری کرد، قسمت قرمز رنگ آن را خون و قسمت سفید رنگ را بلغم و یک مایع زرد رنگ که در قسمت انتهائی ظرف رسوب می‌کند و سنگین است را سودا نامید.

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا که در غرب او را پرنس علم طب می‌خوانند طب ایرانی را برپایهٔ اخلاط چهارگانه بنیاد نهاد. او اخلاط چهارگانه را به اخلاط اولیه و ثانویه تقسیم کرد. طب ایرانی آن‌قدر پیشرفت کرد که تا دروازه‌های اروپا رسید و حتی کتابهای طبی ابن‌سینا تا قرن هجدهم در دانشگاههای مهم اروپا تدریس می‌شد و تنها منبع مطالعهٔ علم طب بود.

قدما اعتقاد داشتند که مدار وجود کائنات و عالم هستی و جهان بر چهار عنصر استوار است و این عناصر را امّهات اریعه، امّهات سفلی، چهارمادر، چهار مایه، چهار طبیعت، چهار اصل، چهار آخشیج و یا چهار ارکان می‌نامیدند. عناصر اریعه هوا، آب، آتش و خاک می‌باشد.

خاک و آب را عناصر ثقلیه و هوا و آتش را عناصر خفیفه نام گذاری کرده اند. عناصر اربعه پایه و بنای همه چیز در قدیم بود و حتی صوفی ها این چهار عنصر را به چهار نفس تشبیه کرده اند.

به این صورت که آتش را نفس اماره، باد را نفس لّوامه، آب را نفس ملهمه و خاک را نفس مطمئنه نام گذارده اند.

دانشمندان قدیم اعتقاد داشتند که هر چه در طبیعت وجود دارد دارای خواص یکی از چهار عنصر می باشد. مثلاً هر ماده ای می تواند گرم و تر یا گرم و خشک یا سرد و خشک باشد. رابطه بین اخلاط چهارگانه و عناصر اربعه را می توان بصورت زیر نشان داد:

خون = هوا = گرم و تر

بلغم = آب = سرد و تر

صفرا = آتش = گرم و خشک

سودا = خاک = سرد و خشک

از آنجا که شعرا هر فکر فلسفی و علمی را در قالب شعر می ریزند اشعار گوناگونی در رابطه با خواص عناصر چهارگانه در دست است که در زیر به یکی از آنها اشاره می شود:

خلط چهار است و زان یکی خون است      که بود گرم و تر بسان هوا

بلغم است آن دگر آب صفت      سردی و تریش بود پیدا

هست آن دیگری چون آتش      گرم و خشک است نام آن صفرا

دیگری هست سرد و خشک چون خاک      خوانده اند اهل حکمتش سودا

پس این چهار عنصر بوسیله چهار نوع انرژی که عبارتند از: نور، حرارت، رطوبت و ییوست (خشکی) خود را نشان می دهند.

اخلاط چهارگانه باید در بدن به حالت تعادل باشند و اگر از حالت تعادل خارج شوند انسان بیمار می شود.

در حالت طبیعی مقدار بلغم باید یک ششم خون، مقدار صفرا یک سی و ششم خون و مقدار سودا یک چهل و هشتم خون باشد.

البته همیشه یکی از این اخلاط بیشتر از مقدار گفته شده است و بنابراین اشخاص

دارای شخصیت‌های مختلف و مربوط به آن خلط خواهند بود. پس افراد به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

(۱) خونی یا دمی مزاج

(۲) صفرائی مزاج

(۳) بلغمی مزاج

(۴) سودائی مزاج

این تقسیم بندی تا اوائل قرن بیستم مورد قبول پزشکان بود؛ تا اینکه طب مدرن بجای تقسیم‌بندی افراد که یک روش طبیعی و صحیح بود، بیماری‌ها را دسته‌بندی کرد و بدن را تکه تکه نمود و هر قسمت را در حیطه اقتدار یک متخصص قرار داد.

طب قدیم انسان را براساس رابطه بین تن و روان در نظر می‌گرفت و عوارض بیماری‌ها را که عبارتند از تغییر رنگ زبان، چشم و صورت، ادرار و مدفوع در نظر گرفته و با کمک گرفتن نبض، بیماری‌ها را تشخیص داده و با تجویز غذا در مرحله اول و سپس گیاه و ادویه در مرحله دوم بیمار را معالجه می‌کردند. بطور کلی طیب باید بفهمد که کدام یک از اخلاط در بدن غلبه کرده و به اصطلاح زیاد شده است.

یکی از شعرا این مطالب را بصورت شعر درآورده است:

سرخی رنگ شد علامت خون      زردی آن علامت صفرا

شد سفیدی علامت بلغم      تیرگی هم علامت سودا

به عنوان مثال اگر رنگ صورت و چشم و زبان مریض قرمز است، خون در وجود بیمار غلبه کرده و چون طبیعت خون گرم و تراست بنابراین باید با ضد آن، کم ماده‌ای سرد و خشک می‌باشد بیمار را معالجه کرد. یعنی گرما و تری را از بدن خارج نمود و این عمل را می‌توان با خوردن سرکه انجام داد.

اگر رنگ صورت و چشم و زبان زرد باشد، مقدار صفرا در بدن زیاد شده چون طبیعت صفرا گرم و خشک می‌باشد باید با غذا و گیاهان سرد و تر مانند آلو بدن را متعادل کرد.

و یا اگر رنگ صورت و چشم سفید باشد و زبان هم بار سفید داشته باشد مسلماً بلغم در بدن غلبه کرده و چون طبیعت بلغم سرد و تر است بنابراین دوی مریض ماده‌ای است

که گرم و خشک می باشد مانند فلفل. همچنین اگر رنگ صورت و زبان و چشم تیره و کدر یعنی مایل به سیاهی باشد مقدار سودا در بدن زیاد شده و چون طبیعت سودا سرد و خشک است باید مریض را با مواد گرم و تر مانند روغن و عسل معالجه کرد.

تشخیص امراض در شعر زیر آمده است:

بول چون سرخ آید از خون است	زردی آن علامت صفرا
ور سفید است بلغمش سبب است	ور سیاه است باشد از سودا

### سردی و گرمی

یکی از مهمترین مسائلی که در طب قدیم ایران رعایت می شده است مسئله سردی و گرمی است که در طب یونانی و هندی نیز وجود دارد.

بطور کلی غذای گرم غذائی است که متابولیسم (سوخت و ساز) بدن را تسریع کرده و درجه حرارت بدن را بالا می برد. برعکس غذای سرد غذائی است که سوخت و ساز بدن را کند کرده و درجه حرارت بدن را پائین می آورد. البته این به این معنی نیست که با خوردن غذای گرم حس کنیم که درجه حرارت بدن بالا رفته، بلکه تغییر درجه حرارت بسیار کمتر از آن است که حس شود. مثلاً اگر میزان الحرارةی داشته باشیم که یک هزارم درجه را نشان دهد و درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم و سپس غذای گرمی بخوریم و دوباره درجه حرارت بدن را اندازه بگیریم؛ می بینیم که حرارت بدن به میزان یک هزارم درجه بالا رفته است. همانطور که گفته شد چهار خاصیت گرمی، سردی، تری و خشکی وابسته به اخلاط چهارگانه و عناصر چهارگانه می باشد و این خواص در غذاها و مواد دیگر نیز وجود خواهد داشت. اخلاط چهارگانه در بدن از هضم و شکسته شدن غذاها بوجود می آید.

سیستم هضم مانند یک آشپزخانه است که در آن غذا پخته شده و برای جذب آماده می شود.

جویدن غذا و مخلوط کردن آن با آنزیم های مختلف مقدار زیادی حرارت ایجاد می کند. سیستم هضم، غذا را کاملاً تغییر داده و پس از معده، غذا به روده کوچک می رود که در آنجا با آنزیم های متعدد مخلوط شده و سپس وارد کبد می شود. جگر یا کبد تقریباً

هزار نوع آنزیم می‌سازد که بشر تاکنون بیش از ۳۰۰ تای آن را کشف نکرده است. هنگامی که غذا هضم و جذب می‌شود قسمت مغذی و اولیه آن تبدیل به خون شده و وارد قلب و رگ‌ها می‌گردد. دومین قسمت بلغم است که خلط، آب دهان، اسید معده و شیرۀ روده از آن ساخته می‌شود.

سومین قسمت از هضم غذا، صفرا است که وارد روده کوچک می‌شود و آخرین قسمت سودا است که وارد طحال شده و با بلغم مخلوط می‌گردد. مقدار سودا باید از بقیۀ اخلاط کمتر باشد.

در زیر تعدادی از غذاهای گرم و سرد بشرح ذیل آمده است:

### ۱- غذاهای گرم:

- گوشت گوسفند، گوشت بره، مرغ، تخم مرغ، گوشت بز نر.
- شیر گوسفند، خامه، پنیر، کرۀ آب شده.
- چغندر، ترب، پیاز، خردل، عدس، لویا قرمز، تره، نخود، فلفل فرمز، فلفل سبز.
- موز، نارگیل، هلو، آلو، پرتقال، لیمو، توت، کشمش، زیتون، انگور، کدو.
- کنجد، بادام، پسته، زرد آلو، هستۀ زرد آلو، گردو.
- برنج.
- روغن کنجد، روغن ذرت، روغن کرچک.
- چای، قهوه.
- دارچین، هل، میخک، شنبلیله، زنجبیل، تخم کرفس، زعفران.
- عسل، قند، تمام شیرینی‌ها، نمک و تمام داروهای شیمیائی.

### ۲- غذاهای سرد:

- گوشت خرگوش، گوشت بز ماده، گوشت گاو، شیر گاو، شیر مادر، شیربز، کره، پنیر گاو، مارگارین.
- کاهو، کرفس، جوانه‌های گیاهی، کدو، کلم، بامیه، گل کلم، لویاسبز، سیب زمینی، انجیر، هویج، خیار، سویا، گوجه‌فرنگی، شلغم، نخود سبز، براکلی.

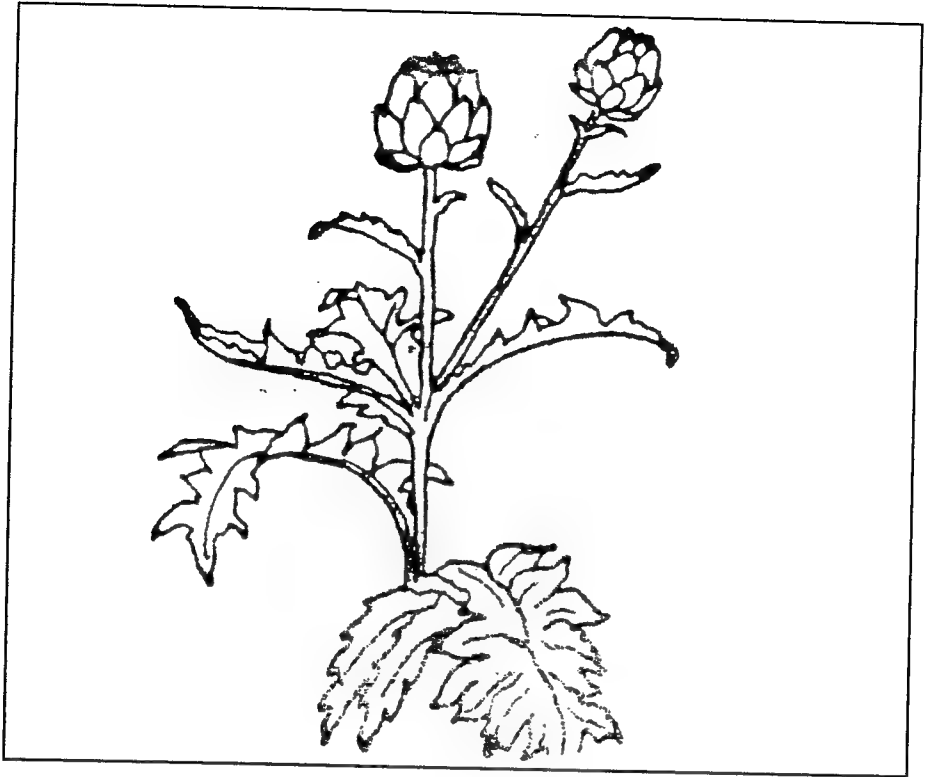
- گلابی، انار.

- روغن ذرت، روغن نارگیل.

- چای سبز.

- گشنیز، شوید.

- شکر سفید، سرکه، گیاهان تلخ، گیاهان ترش.



## آرتیشو (کنگر فرنگی) Artichoke

نام علمی *Cynara scolymus*

«دوست کبد»

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است ولی در حال حاضر در بیشتر نقاط معتدل دنیا کشت می شود.

رومی ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می دادند و به عنوان سبزی در سالاد استفاده می کردند.

آرتیشو در قرن شانزدهم به انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد. اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می باشند. کلمه Artichoke از کلمه ایتالیائی Articiocco به معنی میوه کاج مشتق شده و در واقع هم مانند میوه کاج است.

آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان دارد. آرتیشو گیاهی است چند ساله دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن به حدود یک متر می‌رسد. برگهای آن پهن و دراز مانند برگهای کاهو است که به رنگ سبز تیره است. در انتهای ساقه میوه آن به شکل کاج یا سیب فلس‌دار مشاهده می‌شود. گلبرگها ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگها ضخیم‌تر و مصرف خوراکی دارد. هنگام خرید آرتیشو دقت کنید که برگها باز نشده و سفت و سبز باشد. اگر برگهای آرتیشو قهوه‌ای باشد نشان دهنده کهنه بودن آن می‌باشد. فصل آرتیشو معمولاً آپریل و می است.

### ترکیبات شیمیائی

برگهای خوردنی آرتیشو دارای اینولین، اینولاز و ماده‌ای تلخ بنام سینارین Cynarine می‌باشد.

سینارین خاصیت زیادکننده ترشحات صفرا را دارد و علت صفرابری آرتیشو داشتن این ماده است.

در، صد گرم آرتیشو پخته، مواد زیر موجود است:

انرژی	۱۴	کالری
پروتئین	۱/۵	گرم
آب	۸۶	گرم
مواد چرب	۰/۱	گرم
موادنشاسته‌ای	۵	گرم
کلسیم	۲۲	میلی گرم
فسفر	۴۰	میلی گرم
آهن	۰/۶	میلی گرم
سدیم	۳۰	میلی گرم
پتاسیم	۲۵۰	میلی گرم
ویتامین A	۴۰	واحد بین‌المللی



ویتامین B1	۰/۰۴ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۶ میلی گرم
ویتامین C	۵/۲ میلی گرم

### خواص طبی آرتیشو

آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است. قسمت مورد استفاده آرتیشو برگها و وسط آن است که بنام قلب آرتیشو معروف می باشد. آرتیشو را آب پز کنید و قسمت گوشتی وسط برگها و قلب آن را با سرکه بخورید.

- (۱) کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می کند.
- (۲) ترشح صفرا را زیاد می کند.
- (۳) از جمع شدن چربی در کبد جلوگیری می کند و آنهایی که کبد چرب دارند باید حتماً از آرتیشو استفاده کنند.
- (۴) یرقان مزمن را درمان می کند.
- (۵) تقویت کننده بدن است.
- (۶) موجب دفع ادرار می شود.
- (۷) تب بر است.
- (۸) در درمان رماتیسم مؤثر است.
- (۹) یبوست های ناشی از عدم دفع صفرا را درمان می کند.
- (۱۰) در درمان ورم روده مؤثر است.
- (۱۱) برای دفع سنگهای کیسه صفرا آرتیشو بخورید.
- (۱۲) نیروی جنسی را افزایش می دهد.
- (۱۳) کلیه و مثانه را گرم می کند.
- (۱۴) گاز و نفخ معده و روده را از بین می برد.
- (۱۵) باعث هضم غذا می شود.
- (۱۶) بیماریهای کبدی را با آرتیشو درمان کنید.

(۱۷) کلسترول خون را پایین می آورد.

(۱۸) داروی لاغری است و کسانیه می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند باید هر روز آرتیشو بخورند.

(۱۹) سرگیجه را برطرف می کند.

(۲۰) آنهایی که گوششان زنگ می زند اگر آرتیشو بخورند آن را برطرف می کند.

(۲۱) مبتلایان به بیماری قند می توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند زیرا آرتیشو دارای ماده ای بنام اینولین است که قند خون را ثابت نگاه می دارد.

(۲۲) در درمان میگرن مؤثر است.

(۲۳) در برطرف کردن بیماری آسم اثر مفید دارد.

(۲۴) نقرس را برطرف می کند.

(۲۵) آرتیشو رگها را نیز تمیز کرده و تصلب شرائین را درمان می کند.

(۲۶) در برطرف کردن آگزا مؤثر است.

(۲۷) در درمان اکثر بیماریهای پوستی اثر مفید دارد.

(۲۸) سموم بدن را دفع می کند.

(۲۹) زخم های معده و روده را درمان می کند.

(۳۰) برای جلوگیری از ریزش مو از برگهای آرتیشو ضماد تهیه کرده و به سر بمالید.

(۳۱) برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل ضماد برگ آرتیشو را به زیر بغل بمالید.

(۳۲) عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می کند.

(۳۳) برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

### مضرات آرتیشو

آرتیشو چون گرم است ممکن است در بعضی از اشخاص تولید سودا کند؛ لذا بهتر است با سرکه خورده شود. ضمناً بعضی ها طعم آرتیشو را دوست ندارند، اینگونه اشخاص اگر بخواهند از مزایای آرتیشو استفاده کنند می توانند تئور، قرص یا کپسول آن را مصرف نمایند.



## آفتاب گردان SUNFLOWER

نام علمی *Helianthus annuus*

هنگامی که از گیاه آفتاب گردان سخن به میان می آید معمولاً تخمه آفتاب گردان در ذهن تداعی می شود؛ زیرا که همه ما با تخمه آن آشنائی داریم، چون که به مصرف تغذیه پرندگان می رسد و یا خود از آن استفاده کرده ایم. ولی تمام قسمت های این گیاه آفتاب پرست از ریشه، ساقه، شاخه و گل آن گرفته تا مغز ساقه آن دارای خواص بسیاری هستند.

سرخ پوستان آمریکا این گیاه را به خاطر تخمه آن که به مصرف غذا می رسید می کاشتند و پرورش می دادند.

آفتاب گردان گیاهی است یکساله و تا حدود سه متر رشد می کند. گل آن درشت و زیبا و بقطر ۳۵ سانتیمتر می باشد. در وسط گل قرمز رنگ آن دایره ای قهوه ای رنگ

وجود دارد که تخم‌های آفتاب گردان دورادور آن را گرفته‌اند. این گیاه در اکثر نقاط دنیا وجود دارد. از تخمه آفتاب گردان روغن گرفته می‌شود که اشباع نشده است و برای پخت و پز بسیار مناسب است.

تخمه آفتاب گردان بسیار مقوی است، دارای ۲۴٪ مواد پروتئینی: ۴۷٪ روغن، ۲۰٪ مواد هیدروکربن، ۸٪ فسفر، ۹٪ پتاسیم و به غیر از این مواد، دارای ویتامین‌های A و B نیز می‌باشد.

روغن تخمه آفتاب گردان دارای ۷۰٪ اسید لینولئیک و مقداری فسفولیپید و ویتامین B می‌باشد؛ به همین دلیل چربی خون را پائین آورده و کلسترول را تنظیم می‌کند. اسانس گل آفتاب گردان برای التیام زخم‌ها و پائین آوردن فشار خون بکار می‌رود. اسانس برگ‌های آفتاب گردان خاصیت میکرب کشی دارد. در طب قدیم ایران و در طب چینی از تمام قسمت‌های گیاه آفتاب گردان استفاده می‌شود.

در موارد زیر می‌توان از این گیاه استفاده کرده و از خواص درمانی آن برخوردار شوید:

(۱) زنگ زدن گوش: مغز ساقه آفتاب گردان را در آب جوش ریخته و مانند چائی دم کنید و روزی سه فنجان از این چائی را بنوشید.

(۲) تقویت معده و پائین آوردن فشار خون: ۳۰ گرم برگ‌های خشک آفتاب گردان را دم کنید و سه فنجان در روز بنوشید.

(۳) سرگیجه، ورم صورت، آب آوردن بدن، دندان درد و تسریع زایمان: ۲۰ گرم از گل‌های خشک آفتاب گردان را در آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان از این دم کرده را بنوشید.

(۴) درد معده، امراض ادراری، یبوست: ۳۰ گرم ریشه خشک شده آفتاب گردان را در آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد. یک فنجان از آن را سه بار در روز بنوشید.

(۵) آرتروز و ورم پستان: هنگامی که آفتاب گردان گل می‌دهد کاسبرگ گل را جدا کرده و در آب انداخته آنقدر بجوشانید که شیره چسبناکی باقی بماند و سپس این شیره را روی مفصل‌های دردناک بمالید و ماساژ دهید، درد آرتروز برطرف می‌شود. برای

درمان ورم پستان در آفتاب خشک کرده و سپس تکه تکه کرده و بو می دهند که کاملاً قهوه ای شود؛ و بعد آن را آسیاب کرده که بصورت آرد درآید و این پودر را در آب جوش که کمی شکر به آن اضافه کرده اند ریخته و این شربت را به مریض می دهند که بخورد سریعاً شفا می یابد.

۶) اسهال خونی: برای درمان اسهال خونی تخم آفتاب گردان را بمقدار ۳۰ گرم در آب ریخته و حدود یکساعت با حرارت ملایم می پزند سپس آن را با نبات یا قند شیرین کرده و به مریض می دهند.

۷) سردردی که همراه با سرماخوردگی است: ۳۰ گرم تخم آفتاب گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید بجوشد تا نصف لیوان آن باقی بماند و این جوشانده را دوبار در روز بنوشید.

۸) بیماری فتق: ۳۰ گرم ریشه تازه آفتاب گردان را با آب و شکر قهوه ای بجوشانید و این جوشانده را سه بار در روز بنوشید.

۹) سنگ کلیه: حدود یک متر از مغز ساقه آفتاب گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید آهسته آهسته بجوشد؛ تا مقدار آن به نصف لیوان تقلیل یابد و هر روز به مدت یک هفته آن را بنوشید تا از شر سنگ کلیه راحت شوید.

۱۰) زخم، بریدگی و جراحت: مغز ساقه آفتاب گردان را باید تا می توان له کرد و مانند پماد روی زخم و جراحت گذاشت، تا خونریزی را بند آورد و بهبودی را تسریع نماید.

سعی کنید گیاه آفتاب گردان را در حیاط خود بکارید و از خواص درمانی آن استفاده کنید.

تخم آفتاب گردان را می توانید از فروشگاه های Health Food و یا Bulk food خریداری کنید. البته تخم آفتاب گردان را باید به صورت خام استفاده کنید چون بو داده و نمک زده آن دارای خواص گفته شده نمی باشد.



## آقطی سیاه (انگور کولی) Eldernerry

نام علمی *Sambucus nigra*

«برطرف‌کننده استسقاء و جمع شدن آب در بدن»

آقطی سیاه که در همدان انگور کولی نامیده می‌شود از زمانهای قدیم مورد مصرف مردم بوده و از آن برای رفع امراض مختلف مانند دفع بلغم و صفرا استفاده می‌کرده‌اند. آقطی سیاه که خمان کبیر نیز نامیده می‌شود درختچه‌ای است که ارتفاع آن در نواحی مساعد به ۱۰ متر می‌رسد. این درختچه معمولاً در کنار جاده‌ها و حاشیه جنگل‌ها و در نواحی مرطوب و سایه‌دار می‌روید.

برگ‌های آن سبز رنگ، بیضوی، دندانه دار، بریده و مرکب از ۷-۵ برگچه می‌باشد. اگر برگ‌ها شکسته و مالش داده شود بوی بد از آن متصاعد می‌شود.

گل‌های آن سفید و خوشه‌ای است که در اواخر بهار ظاهر می‌شود. میوه آقطی سیاه

گوشتی، ریز، مانند انگور و به رنگ آبی سیر می‌باشد.  
قسمت مورد استفاده این درختچه، گل، برگ و پوست داخلی ساقه آن است.  
آقطی سیاه در ایران در نواحی آذربایجان و همدان می‌روید.

### ترکیبات شیمیائی

پوست این درختچه و برگ آن دارای موادی مانند سام بوسین Sambucine، سامبونیکرین Sambunigerine، کولین، سیکوتین Cicutine و مقدار کمی نیترات پتاسیم می‌باشد. در گل‌های آن الدرین Elderine و مقدار کمی اسانس وجود دارد.  
میوه آقطی سیاه دارای کریزان تمین Chrysanthemin، مواد قندی، اسانس، صمغ، اسیدوالریانیک و اسید استیک می‌باشد.

### صور داروئی

- (۱) جوشانده: مقدار ۶۰ گرم پوست ساقه، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید آهسته بجوشد تا حجم آن به نصف برسد.
- (۲) شراب آقطی سیاه: ۱۵۰ گرم پوست ساقه یا ریشه این گیاه را در یک لیتر شراب سفید ریخته و بگذارید به مدت ۱۵ روز بماند البته هر روز آن را به هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.
- (۳) سرکه آقطی سیاه: ۲۰ - ۱۰ گرم برگ‌های خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دوهفته بماند و هر روز آن را به هم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن مانند شراب آن یک قاشق سوپخوری سه بار در روز است.
- (۴) دم کرده آقطی سیاه: مقدار ۱۰۰ گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. از این دم کرده می‌توانید برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.
- (۵) شیره یا آب میوه: میوه‌های رسیده آقطی سیاه را فشار داده تا شیره آن خارج شود.

مقدار مصرف این شیره یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب می باشد.

۶) شربت آقطی سیاه: آب میوه را گرفته و با هم وزن آن قند مخلوط کنید. سپس این مخلوط را بجوشانید تا شربت غلیظی بدست آید. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا است.

### خواص طبی:

آقطی سیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. پوست ثانوی (داخلی) ساقه و ریشه آن از نظر طبی مؤثرترین قسمت های این گیاه است.

۱) در درمان رماتیسم و درد مفاصل مؤثر است.

۲) ادرارآور است.

۳) ملین و ضد یبوست بوده و بهترین دارو برای رفع یبوست در افراد سالخورده و کسانی است که انقباضات روده بزرگ در آنها ضعیف شده است.

۴) دم کرده برگهای خشک شده آن در رفع اسهال مؤثر است.

۵) برای برطرف کردن درد و التیام بواسیر، برگهای تازه این گیاه را له کرده و یا اینکه از آن پماد تهیه کنید و روی بواسیر دردناک بگذارید.

۶) درمان کننده استسقاء می باشد و آب اضافی را از بدن و از بین نسوج خارج می سازد.

۷) برای از بین بردن خارش بدن، پوست ساقه آن را در روغن بجوشانید و سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. این روغن را روی قسمت هایی که خارش دارد بزنید.

۸) برای جوش خوردن استخوان و مداوای شکستگی استخوان، از دم کرده ریشه این درختچه استفاده کنید.

۹) دم کرده گلهای خشک شده آقطی سیاه درمان کننده گریپ، سرماخوردگی، بیماریهای دستگاه تنفسی و نفرس می باشد.

۱۰) جوشانده گلهای خشک شده این گیاه برای معالجه برونشیت و ذات الجنب مفید است.

۱۱) بخور گلهای آقطی سیاه برای درمان بیماری سل مفید بوده و اخلاط چسبناک را



از گلو خارج می‌سازد.

(۱۲) بیماریهای کلیه و مجاری ادرار را درمان می‌کند.

(۱۳) سنگ کلیه را خارج می‌سازد.

(۱۴) شیر مادران شیرده را زیاد می‌کند.

(۱۵) در درمان بیماری صرع مفید است.

(۱۶) جوشانده گل‌های خشک شده آقطی سیاه را بصورت کمپرس روی زخم‌های گزما بگذارید اثر مطلوب دارد.

(۱۷) خوردن میوه آقطی سیاه و مالیدن آن به سر باعث سیاه شدن مو و تقویت مو می‌شود.

(۱۸) جوشانده گل‌های آقطی سیاه را روی سوختگی‌ها بگذارید و کمپرس کنید. اثر شفا بخش دارد.

(۱۹) برای از بین بردن ورم چشم می‌توان چشم را با جوشانده گل‌های این گیاه شستشو داد.

(۲۰) جوشانده برگ این درخت آفت درختان و سبزیجات را از بین می‌برد.

(۲۱) اگر پوست حساس دارید برای شستن صورت یا پاک کردن آرایش از دم کرده گل‌های آقطی سیاه استفاده کنید.

(۲۲) برای شادابی پوست صورت و از بین بردن لکه‌ها و کک‌مک می‌توان از ماسک زیر استفاده کرد:

گل‌های خشک شده آقطی سیاه را دم کنید و مقداری باقلای خشک را آسیاب و پودر کرده و در ظرفی بریزید، سپس دم کرده آقطی سیاه را روی آن ریخته و خمیری تهیه کنید. این خمیر را بصورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از یک ربع ساعت بشوئید. این ماسک را هر روزه روی پوست صورت خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند.

### مضرات آقطی سیاه

استفاده زیاد از آقطی سیاه ممکن است باعث حال تهوع و همچنین ورم روده‌ها شود. آقطی سیاه سرد است و بنابراین افراد سرد مزاج حتماً باید آن را با عسل بخورند.



## آووکادو Avocado

نام علمی *Persea americana*

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می‌رسد و در قسمت‌های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می‌یابد.

منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است. برگهای این درخت ضخیم و سبز و گلهای آن کوچک و سبز رنگ است. میوه آن مانند گلابی و دارای پوستی سخت، به رنگ سبز تیره و یا سیاه است.

در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها دارای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است.

مدارکی در دست است که نشان می‌دهد مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می‌کرده‌اند.

آووکادو در قسمتهای گرم آمریکا بصورت وحشی وجود دارد.

### ترکیبات شیمیائی

آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین Cystine، تریپتوفان Tryptophane و تیروسین Tyrosine می باشد.

در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آووکادو ثابت شده است.

دانه گیاه دارای مقدار کمی در حدود ۲٪ روغن است. این روغن غلیظ و سفت و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که دارای بو و طعمی مطبوع است.

روغن دانه آووکادو دارای حدود ۷٪ روغن های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک Palmitic و اسید استئاریک Stearic Acid، اسید آراشیدیک Arachidic Acid، اسید میریستیک Myristic Acid و در حدود ۸۰ درصد روغن های اشباع نشده مانند اسید اولئیک Oleic Acid و اسید لینولئیک Linoleic Acid می باشد.

در، صدگرم آووکادو، مواد زیر موجود است:

آب	۸۰ گرم
انرژی	۱۵۰ کالری
پروتئین	۱/۸ گرم
چربی	۱۴ گرم
مواد نشاسته ای	۵ گرم
کلسیم	۸ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۰/۵ میلی گرم
پتاسیم	۶۰۰ میلی گرم
ویتامین A	۲۵۰ واحد

ویتامین B1	۰/۰۸ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۱۵ میلی گرم
ویتامین B3	۱/۴ میلی گرم
ویتامین C	۱۲ میلی گرم

### مصارف طبی آووکادو

- (۱) جوشانده برگهای آووکادو به تنظیم عادت ماهیانه کمک می کند.
- (۲) آووکادو تقویت کننده معده است.
- (۳) نفخ و گاز معده را از بین می برد.
- (۴) برای درمان یرقان مفید است.
- (۵) جوشانده برگهای آووکادو اسهال خونی را برطرف می کند.
- (۶) آووکادو تقویت کننده بدن است.
- (۷) آووکادو رشد بچه ها را تسریع می کند زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.
- (۸) آووکادو خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.
- (۹) آووکادو بدن را قلیائی کرده و تمیز می کند.
- (۱۰) چون آووکادو شکر و مواد نشاسته ای کمی دارد برای آنها که بیماری قند دارند نیز مناسب است.
- (۱۱) برای دوره نقاهت به بیمار آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می کند.
- (۱۲) خستگی را برطرف می کند.
- (۱۳) ناراحتی روده و معده را معالجه می کند.
- (۱۴) بی خوابی را درمان می کند زیرا دارای تریپتوفان است. حتماً با شام خود آووکادو بخورید.
- (۱۵) برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.

## خواص طبی روغن آووکادو

روغن آووکادو دارای ویتامین‌های مختلف مانند C,K,H,E,D,B,A و P می‌باشد. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد.

(۱) روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند آن را با روغن آووکادو ماساژ دهید.

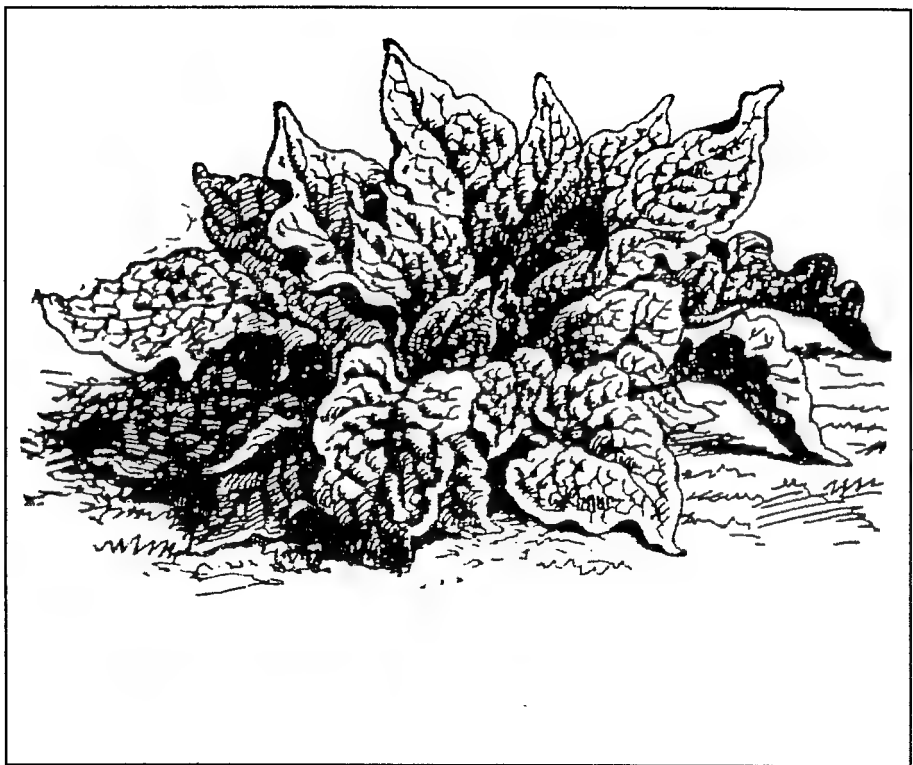
(۲) برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقداری روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشوئید.

(۳) شوره سر را از بین می‌برد.

(۴) برای براق شدن موها، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را کف دست بریزید و روی موها بمالید تا مدتی موهای شما براق و زیبا خواهند بود.

(۵) روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می‌کند.

(۶) و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین و چروک‌های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و بصورت ماسک روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشوئید.



## اسفناج Spinach

نام علمی *Spinacia Oleracea*

اسفناج بومی ایران است و از اوائل قرن اول میلادی کم کم به نقاط دیگر دنیا راه یافت. بطوریکه در تاریخ آمده است اسفناج در قرن هفتم در چین و در قرن دوازدهم در اسپانیا کشت می شده است. کشت اسفناج از سال ۱۸۰۶ در آمریکا شروع شد. اسفناج گیاهی است یکساله، دارای ساقه ای راست به ارتفاع نیم متر که برگهای آن پهن و نرم و مثلثی شکل به رنگ سبز می باشد. اسفناج نسبت به سرمای زمستان مقاوم است.

دو نوع اسفناج وجود دارد که: پائیزه و بهاره نامیده می شوند. اسفناج بهاره در فصل بهار کاشته می شود و به اسفناج انگلیسی نیز معروف است. نوع پائیزه آن که به خاک بسیار غنی احتیاج دارد در پائیز کاشته می شود. گلهای اسفناج به رنگ سبز کم رنگ

می باشد.

اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است کشت آن امروزه در تمام نقاط دنیا معمول است.

### ترکیبات شیمیائی

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B3 بسیار غنی است و بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگرا است (پلاگرا یک نوع بیماری است که بعلت کمبود ویتامین B3 در بدن تولید می شود و نشانه های آن ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و بوجود آمدن لکه های قرمز روی بدن است).

ضمناً در اسفناج ید، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیک و اسید ارسنیک وجود

دارد.

در، صد گرم اسفناج خام، مواد زیر موجود است:

انرژی	۲۰	کالری
آب	۹۰	گرم
پروتئین	۳	گرم
چربی	۰/۳	گرم
مواد نشاسته ای	۳/۵	گرم
کلسیم	۹۰	میلی گرم
فسفر	۵۰	میلی گرم
آهن	۳/۲	میلی گرم
سدیم	۷۰	میلی گرم
پتاسیم	۴۷۰	میلی گرم
ویتامین A	۶۰۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۲	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۶	میلی گرم

۴۰ میلی گرم

ویتامین C

### خواص طبی اسفناج

برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایران کمی سرد و تر است و برخی عقیده دارند که متعادل است یعنی نه سرد است و نه گرم.

(۱) برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A, B3, C و آهن و پتاسیم می باشد.

(۲) بدن را قلیایی می کند.

(۳) خنک کننده است و برای پائین آوردن تب مفید است.

(۴) ورم روده کوچک را رفع می کند.

(۵) برای ورم ریه مفید است.

(۶) ملین است و یبوست را برطرف می کند.

(۷) برای لاغر شدن و وزن کم کردن اسفناج بخورید.

(۸) اسفناج به دلیل داشتن ماده ای بنام اسپیناسین هضم غذا را تسریع می کند. این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می شود.

(۹) خوردن اسفناج برای رفع تشنگی مؤثر است.

(۱۰) برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است.

(۱۱) برای رفع سرفه های خشک، برگ اسفناج را با جو پوست کنده و روغن بادام پیزد و بخورید.

(۱۲) آش اسفناج با گشنیز برای سردردهائی که ناشی از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارشی است مفید می باشد.

(۱۳) اگر آش اسفناج را با آب لیمو و سماق و یا آب غوره بخورید سردردهای ناشی از اختلال کیسه صفرا را برطرف می کند.

(۱۴) خوردن اسفناج از سرطان جلوگیری می کند. بنابراین آنهائیکه مشروب می خورند و یا سیگار می کشند بهتر است هر روز اسفناج بخورند.

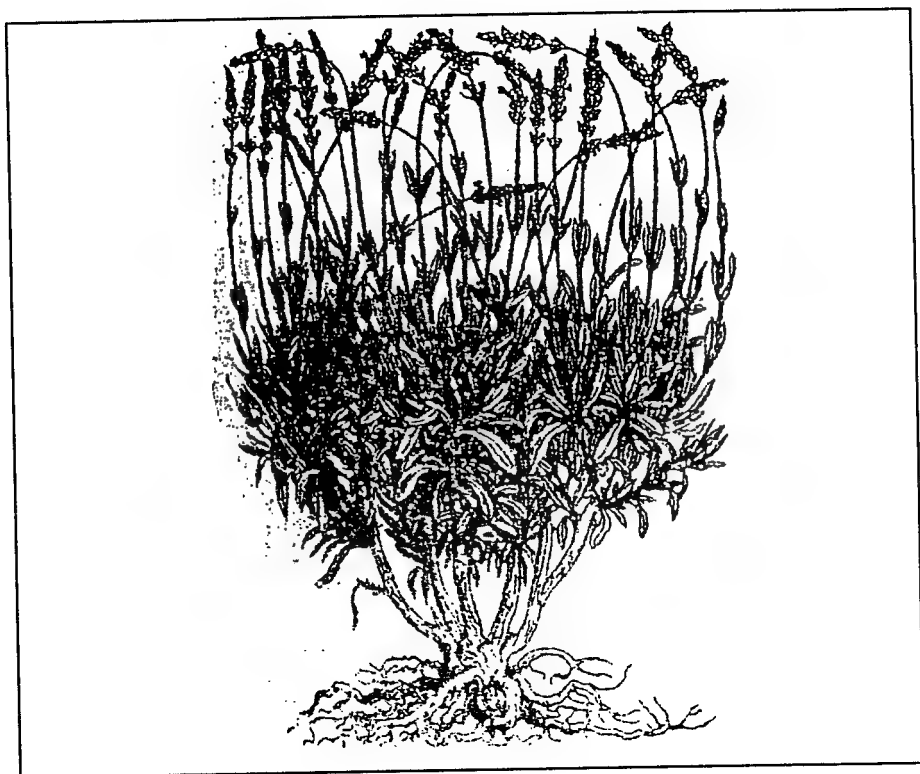
(۱۵) تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسفناج در پیشگیری سرطان روده بزرگ، معده، پروستات، حنجره و رحم مؤثر است.



- (۱۶) اسفناج کلسترول خون را پائین می آورد.
- (۱۷) اسفناج بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند.
- (۱۸) اسفناج مانند جارو روده بزرگ را تمیز می کند.
- (۱۹) اسفناج ترشحات لوزالمعده را افزایش می دهد.
- (۲۰) اسفناج سبزی مفیدی برای تقویت اعصاب است.
- (۲۱) اسفناج پخته برای رفع بیماری آسم و گرفتگی صدا بسیار مؤثر است.
- (۲۲) رماتیسم و نقرس را درمان می کند.
- (۲۳) برای زیاد کردن شیر در مادران شیرده به آنها هر روز اسفناج بدهید.
- (۲۴) سابقاً نوعی شراب از اسفناج تهیه می شد که در معالجه خونریزیها و کم خونی از آن استفاده می کردند.
- (۲۵) تخم اسفناج ملین و خنک کننده است.
- (۲۶) تخم اسفناج برای برطرف کردن ورم کبد و یرقان مفید است.
- (۲۷) اسفناج تعداد گلبولهای قرمز خون را افزایش می دهد.
- (۲۸) اسفناج چون دارای کلروفیل است عضلات روده را تحریک کرده و تخلیه مدفوع را آسان می کند.
- (۲۹) اگر کسی مبتلا به حبس البول، یعنی بند آمدن ادرار شده است باید نصف فنجان آب اسفناج را با همان مقدار روغن بادام یا روغن زیتون مخلوط کرده و به او بدهد.
- (۳۰) اسفناج خام را در سالاد خود بریزید و میل کنید.

### مضرات اسفناج

اسفناج بعلت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگهای کلیه و مثانه مناسب نیست. ضمناً آنهایی که سرد مزاج هستند، باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل نمایند.



## اسطوخودوس (لاواندر) Lavander

نام علمی Lavandula

اسطوخودوس در بیشتر نقاط دنیا به حالت خودرو می‌روید، مخصوصاً در جنوب فرانسه، مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدار زیاد وجود دارد و بسته به شرایط محیط و خاک به انواع مختلفه ظاهر می‌شود.

اسطوخودوس گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگهای متقابل، باریک، دراز سبز رنگ و پوشیده از کرک‌های سفید پنبه‌ای. گل‌های آن به رنگ بنفش و بصورت سنبله می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه، گل‌ها و سرشاخه‌های گلدار آن است. اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی دارد. طعم آن تلخ است و بعلت بوی آن در عطرسازی مصرف می‌شود.

اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه‌های گلدار این گیاه بدست می‌آید مایعی است زرد رنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است.

### ترکیبات شیمیائی

اسانس اسطوخودوس دارای حدود ۴۰٪ استات لینالیل است. همچنین در آن ترکیباتی نظیر اسید بوتیریک، اسید پروپیونیک و اسید والریک، لینالول آزاد و ژرامبول وجود دارد.

### صور داروئی اسطوخودوس

(۱) دم کرده اسطوخودوس: حدود ۵ گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده ۳-۴ فنجان در روز است.

(۲) کمپرس اسطوخودوس: ۳۰ گرم گل و یا سرشاخه گلدار این گیاه را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و بمدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

(۳) اسانس و روغن اسطوخودوس را می‌توانید از فروشگاههای Health Food تهیه کنید. برای مصرف، یک قطره از آن را با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و برای ماساژ استفاده کنید؛ و یا یک قطره آن را روی یک حبه قند و یا با یک قاشق عسل مخلوط کرده و بخورید.

### خواص طبی اسطوخودوس

اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) برای رفع خستگی و آرامش، چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.

(۲) گرفتگی‌ها را باز می‌کند.

(۳) مقوی معده است.

(۴) ادرار آور می‌باشد.

- (۵) معرق است و تب را پائین می آورد.
- (۶) صفرا بر بوده و کبد را به کار می اندازد و بیماری های کبدی را برطرف می کند.
- (۷) ضد تشنج است.
- (۸) برای تقویت عمومی بدن خوب است.
- (۹) کرم معده و روده را می کشد و از بین می برد.
- (۱۰) بیماری های سینه و سرفه را برطرف می کند.
- (۱۱) در معالجه زکام مؤثر است.
- (۱۲) از آن می توان بعنوان مسهل و تمیزکننده استفاده کرد.
- (۱۳) برای رفع بیماری های مجاری ادرار مفید است.
- (۱۴) برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود ۵ گرم از پودر آن را با عسل مخلوط کرده و هر شب بخورید.
- (۱۵) برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده کنید.
- (۱۶) برای رفع بی خوابی یک قطره از روغن اسطوخودوس را روی یک تکه پنبه بچکانید و آن را داخل بالش خود قرار دهید خواب مطبوعی برای شما می آورد.
- (۱۷) برای برطرف کردن غم و اندوه هر روز دم کرده اسطوخودوس بنوشید.
- (۱۸) اگر اعضای بدن شما خواب می روند از این گیاه استفاده کنید.
- (۱۹) برای برطرف کردن آب آوردگی بدن دم کرده اسطوخودوس بنوشید.
- (۲۰) زردی را برطرف می کند.
- (۲۱) برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است.
- (۲۲) سردرد و سردردهای یکطرفه را درمان می کند.
- (۲۳) برای معالجه ضعف اعصاب مفید است.
- (۲۴) طپش قلب را از بین می برد.
- (۲۵) آسم را برطرف می کند.
- (۲۶) برای رفع ترشحات زنانه از این گیاه استفاده کنید.
- (۲۷) برای برطرف کردن سوء هاضمه، یک قطره اسانس اسطوخودوس را در یک لیوان آب نیم گرم ریخته و یا یک فنجان از دم کرده آن بنوشید.

(۲۸) اسطوخودوس درمان‌کننده رماتیسم، آرتروز و نقرس است. برای این منظور کمپرس آن را بر روی عضو بگذارید و یا اینکه ۲ قطره روغن آن را با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو دردناک را با آن ماساژ دهید.

(۲۹) زخم‌های کهنه را با مالیدن اسانس اسطوخودوس که در الکل حل کرده‌اید برطرف کنید.

(۳۰) برای درمان بیماری‌های ریوی، ۲ تا ۳ قطره روغن اسطوخودوس را با یک قاشق غذا خوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و سینه و پشت بیمار را ماساژ دهید.

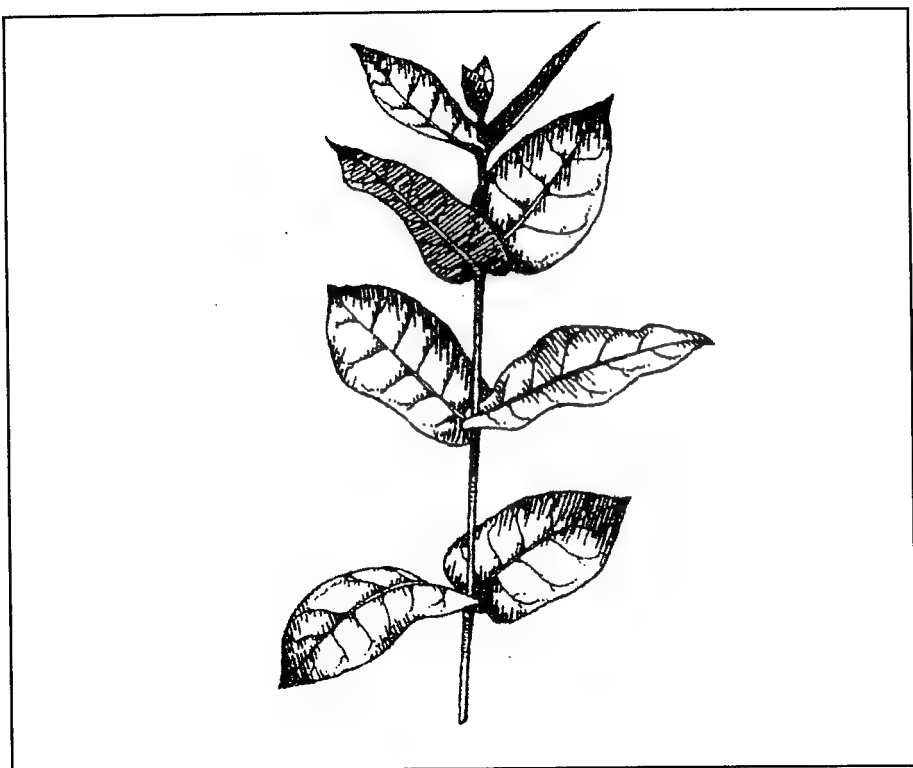
(۳۱) مالیدن پماد اسطوخودوس زخم‌ها را ضد عفونی کرده و التیام می‌بخشد.

(۳۲) برای برطرف کردن بوهای نامناسب در منزل، چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد. عطر مطبوعی را در هوا پخش می‌کند.

(۳۳) برای رفع بی‌خوابی یک قاشق چایخوری پودر اسطوخودوس را با یک قاشق چایخوری پودر سنبل‌الطیب مخلوط کرده و در یک لیوان آبجوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. این دم کرده را یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب میل کنید تا بی‌خوابی شما برطرف شود.

### مضرات اسطوخودوس

اسطوخودوس گیاهی است بی‌ضرر که همه می‌توانند از آن استفاده کنند. فقط برای اشخاص صفراوی مزاج خوب نیست و باعث آشفته‌گی می‌شود. این‌گونه اشخاص باید آن را با سکنجبین یا کتیرا بخورند.



## اوکالپتوس *Eucalyptus*

نام علمی *Eucalyptus globulus*

«داروی زکام و سرماخوردگی»

اوکالپتوس که به انگلیسی Blue gum tree نیز نامیده می شود بومی استرالیا است. درختی است زیبا و بلند که در نواحی معتدل به خوبی رشد می کند.

ارتفاع این درخت در نواحی مدیترانه تا ۳۰ متر و در نواحی گرم مانند استرالیا حتی تا ۱۰۰ متر نیز می رسد.

اوکالپتوس دارای چوب محکم و بسیار بادوامی است که در مقابل پوسیدگی مقاومت زیاد دارد.

این درخت در شمال و جنوب ایران کشت می شود ولی البته تحمل سرمای زیر صفر را ندارد.

برگ اوکالپتوس در شاخه‌های جوان و پیر متفاوت است. شاخه‌های جوان دارای برگهائی با وضع متقابل بوده که تقریباً دمبرگ ندارد. طول برگها در حدود ۱۵ - ۱۰ سانتیمتر، بیضوی و دراز می‌باشند.

رنگ آنها در ابتدا سبز مایل به آبی بوده که کم کم تغییر می‌کند و به رنگ سبز مایل به سفید در می‌آید.

برگها در درختان و شاخه‌های مسن به حالت منفرد بوده و هریک دارای دمبرگی به طول سه سانتیمتر می‌باشند. رنگ آنها سبز و یا سبز مایل به زرد و طول آنها ۲۵ - ۲۰ سانتیمتر است.

### ترکیبات شیمیائی

برگ و غنچه اوکالپتوس دارای (۵ - ۳)٪ اسانس می‌باشد. دیگر مواد شیمیائی که در آن وجود دارد عبارتند از روتین Rutine، مواد رزینی و اسید اوکالپ تیک Eucalyptic. اسانس اوکالپتوس ماده تلخی است که از برگها و غنچه‌های این درخت بوسیله تقطیر به دست می‌آید. این اسانس مایعی است سیال و بی‌رنگ و یا مایل به زرد بسیار روشن که بوی قوی و مخصوصی دارد. اسانس اوکالپتوس ضد باکتری می‌باشد.

### صور داروئی

(۱) چای اوکالپتوس:

۵۰ گرم برگ اوکالپتوس را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این چای ۴ فنجان در روز است.

(۲) تنتور اوکالپتوس: این تنتور را می‌توان از داروخانه‌ها و یا از فروشگاههای Health food خریداری کرد.

(۳) اسانس اوکالپتوس یا روغن اوکالپتوس Eucalyptus essential oil که در مغازه‌های Health food می‌فروشند.

مقدار مصرف آن ۲ - ۱ قطره در یک لیوان آب می‌باشد. در موارد سرفه‌های سخت می‌توان یک قطره از روغن اوکالپتوس را روی یک تکه قند ریخت و در دهان گذاشت تا

کم کم آب شود و سرفه را برطرف می کند.  
 فرمول برای بخور، برطرف کردن آسم و ضد عفونی کردن مجاری تنفسی:  
 اسانس یا روغن اوکالیپتوس ۳ قطره  
 اسانس نعناع ۵ قطره  
 اسانس کاج ۲ قطره  
 در ظرف آب ریخته و بخور دهید.

### خواص طبی

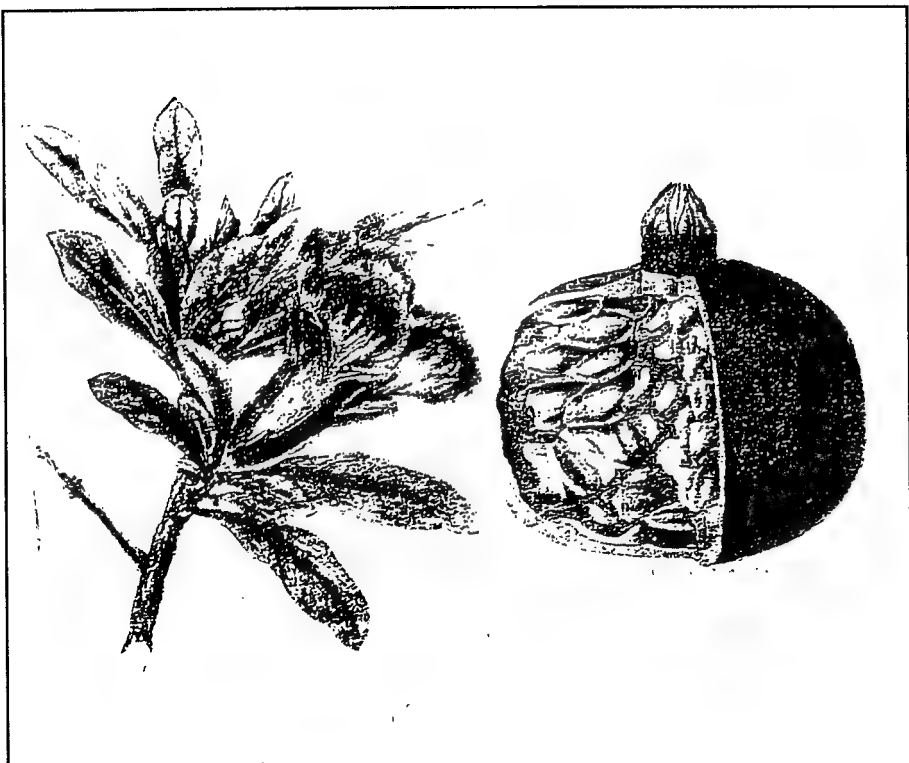
- اوکالیپتوس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
- برگ این درخت مصرف داروئی زیادی دارد:
- (۱) ضد عفونی کننده قوی است.
- (۲) قابض (جلوگیری از اسهال) و تب بر است.
- (۳) عفونت های مجاری تنفسی را برطرف می کند.
- (۴) تب نوبه را درمان می کند.
- (۵) برای بیماری پوستی چای اوکالیپتوس را روی پوست بمالید.
- (۶) برای تسکین درد رماتیسم، چند قطره اسانس اوکالیپتوس را با یک قاشق روغن زیتون مخلوط کرده و روی محل درد بمالید.
- (۷) برای التیام سوختگی ها، محل سوختگی را با چای اوکالیپتوس کمپرس کنید.
- (۸) چای اوکالیپتوس سینه را نرم می کند.
- (۹) برونشیت و آسم را برطرف می کند.
- (۱۰) برای فراری دادن حشرات، چند قطره روغن اوکالیپتوس را در ظرف آبی ریخته و بگذارید بجوشد.
- (۱۱) چای اوکالیپتوس کرم را می کشد.
- (۱۲) بهترین دارو برای برطرف کردن سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. برای این منظور روغن اوکالیپتوس را در آب ریخته و بخور دهید و یا چای اوکالیپتوس بنوشید.
- (۱۳) عرق آور است.



- (۱۴) اخلاط را نرم کرده و بیرون می آورد.
- (۱۵) سرفه را برطرف می کند.
- (۱۶) داروی خوبی برای مبتلایان به بیماری قند می باشد و قند خون را پائین می آورد.
- (۱۷) خونریزی را بند می آورد.
- (۱۸) برای معالجه اسهال مناسب است.
- (۱۹) زخم ها را می توانید با چای اوکالپیتوس شستشو دهید.
- (۲۰) برای برطرف کردن دندان درد و درد لثه، برگ اوکالپیتوس را بجوید.
- (۲۱) زکام و سرماخوردگی را برطرف می کند.
- (۲۲) برای رفع گلودرد چای اوکالپیتوس را غرغره کنید.
- (۲۳) سلسله اعصاب را تقویت می کند.
- (۲۴) سرگیجه را برطرف می کند.
- (۲۵) ضد تشنج است.
- (۲۶) در قدیم برای ازبین بردن شپش از آن استفاده می کردند.

### مضرات اوکالپیتوس

مصرف بیش از حد اوکالپیتوس ممکن است باعث ورم معده و روده، سردرد، ورم کلیه، پیدایش خون در ادرار و پائین آمدن فشار خون شود. همچنین مصرف خیلی زیاد اوکالپیتوس موجب فلج دستگاه تنفسی و پیدایش خفگی و مرگ می شود.



## انار Pomegranate

نام علمی Punica

اناریکی از میوه‌هائی است که از قدیم وجود داشته، حتی در کتاب مقدس چندین بار نام آن ذکر شده است.

هومر شاعر معروف یونان در کتاب خود «اودیسه» از آن نام برده است.

معروف است که حضرت سلیمان باغ بزرگی پر از درخت‌های انار داشته که به آن عشق می‌ورزیده است.

درخت انار بومی ایران و مناطق مجاور آن است. کلمه انگلیسی Pomegranate از زبان یونانی مشتق شده که به معنی «سیب با هسته‌های زیاد» می‌باشد.

انار درخت کوچکی است که ارتفاع آن تا ۶ متر می‌رسد و در مناطق نیمه گرمسیری می‌روید. شاخه‌های آن کمی تیغ‌دار و برگهای آن متقابل، شفاف و ساده است.

گل‌های انار درشت به رنگ قرمز اناری ولی بی‌بو می‌باشد. میوه آن کروی به اندازه‌های مختلف، دارای پوستی قرمز رنگ و یا زرد رنگ می‌باشد.  
در حدود بیست نوع مختلف انار در دنیا موجود است.

### ترکیبات شیمیائی انار

قسمت‌های مختلف درخت انار مخصوصاً پوست، ریشه و ساقه انار دارای مقداری در حدود ۲۰٪ تانن و اسید پونی کوتانیک Punicotanic acid می‌باشد. پوست درخت انار دارای الکلوتیدی بنام پله‌تیرین Pelletierin است.

در، صد گرم دانه انار، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۸	کالری
آب	۸۲	گرم
پروتئین	۰/۴	گرم
چربی	۰/۳	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۰	گرم
کلسیم	۴	میلی‌گرم
سدیم	۳	میلی‌گرم
پتاسیم	۲۶۰	میلی‌گرم
فسفر	۰/۵	میلی‌گرم
آهن	۰/۲	میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳	میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۲	میلی‌گرم
ویتامین C	۴	میلی‌گرم

### خواص طبی انار

از نظر طب قدیم ایران میوه انار سرد، تر و قابض است. آب انار سرد، تر و پوست انار

سرد و خشک و بسیار قابض می باشد.

پوست ریشه درخت انار از بقیه قسمت های این درخت قابض تر است.

کلیه قسمت های درخت انار دارای تانن می باشد که بسیار قابض است. برای مصارف داروئی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می شود.

(۱) انار شیرین ادرار آور است.

(۲) ملین مزاج است.

(۳) آب انار شیرین برای بیماریهای مجاری ادرار مفید است.

(۴) ترشح صفرا را زیاد می کند.

(۵) آب انار اسهال را برطرف می کند.

(۶) اگر آب انار را با غسل مخلوط کرده و هر روز چند قطره در بینی بچکانید از رشد

پولیپ در بینی جلوگیری می کند.

(۷) خون ساز است.

(۸) خون را تصفیه می کند.

(۹) کبد را تقویت کرده و یرقان را برطرف می کند.

(۱۰) برای سالمندان بهترین دارو برای تقویت کلیه است.

(۱۱) آب انار خنک کننده است.

(۱۲) رنگ صورت را شاداب می کند.

(۱۳) صدا را باز می کند و گرفتگی صدا را برطرف می کند.

(۱۴) برای اضافه کردن وزن انار بخورید.

(۱۵) آب انار مقوی قلب و معده است.

### خواص دیگر قسمت های درخت انار

(۱) جوشانده پوست ریشه درخت انار، کرم معده و روده را از بین می برد.

(۲) جوشانده پوست درخت انار نیز اثر ضد کرم دارد.

(۳) برای برطرف کردن گلودرد و زخم گلو جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگ

درخت انار را غرغره کنید.

۴) خانم‌هایی که پریدشان منظم نیست برای تنظیم آن می‌توانند از جوشانده برگ‌های انار استفاده کنند.

۵) برگ‌های له شده انار را اگر روی پوست بگذارید خارش آن را از بین می‌برد.

۶) برای برطرف کردن سوختگی پوست، گل‌های انار را له کرده و با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید.

۷) جوشانده پوست درخت و پوست ریشه درخت انار کرم را می‌کشد.

۸) دم کرده گل انار اسهال مزمن را برطرف می‌کند.

۹) برای از بین بردن زخم‌های دهان، دم کرده گل انار را غرغره کنید.

۱۰) برای برطرف کردن دندان درد، دم کرده ریشه درخت انار را در دهان مضمضه کنید.

۱۱) انار ترش و شیرین (میخوش) ادرار را زیاد می‌کند.

۱۲) برای برطرف کردن بواسیر باید مقعد را با جوشانده پوست انار شستشو داد.

### مضرات انار

کسانی که سرد مزاج هستند نباید در خوردن انار افراط کنند زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند. این‌گونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم به کار می‌رود؛ ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند. به هر حال در خوردن جوشانده آن باید احتیاط کرد و باید تحت نظر متخصص انجام گیرد.



## انبه Mango

نام علمی *Mangifera indica*

انبه درختی است زیبا که ارتفاع آن تا ۱۲ متر می‌رسد. منشأ انبه هند و مالزی و برمه می‌باشد؛ ولی هم‌اکنون در تمام مناطق استوایی و حاره کشت می‌شود. انبه از ۴۰۰۰ سال پیش وجود داشته است.

برگهای این درخت نیزه‌ای شکل، گل‌های آن زرد یا قرمز رنگ و به صورت خوشه‌ای وجود دارد. میوه آن انبه یا منگو نامیده می‌شود. بیضوی شکل و دارای طعمی مطبوع و شیرین بوده و دارای هسته‌ای نسبتاً بزرگ است. انبه در اوایل ماه می، می‌رسد و تا اوایل سپتامبر موجود است.

## ترکیبات شیمیائی

انبه دارای موادی مانند اسید بنزوئیک Benzoic Acid اسید سیتریک Citric Acid و ماده زردرنگ پیوری یلودای Puri Yellow Dye می باشد. انبه در حدود ۱۵٪ تانن دارد.

هسته انبه دارای چربی زیاد و نشاسته و اسید گالیک Gallic Acid است.

در، صد گرم انبه، مواد زیر موجود است:

انرژی	۴۵	کالری
آب	۸۰	گرم
نشاسته	۱۲	گرم
پروتئین	۰/۵	گرم
چربی	۰/۱۵	گرم
کلسیم	۶	میلی گرم
فسفر	۹	میلی گرم
آهن	۰/۱۵	میلی گرم
ویتامین A	۳۵۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۴	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۳۵	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۶	میلی گرم
ویتامین C	۲۵	میلی گرم

## خواص طببی انبه

انبه رسیده از نظر طب قدیم ایران، گرم و خشک و نارس آن، سرد و خشک است. انبه نارس در بدن، تولید بلغم و سودا می کند.

(۱) انبه بسیار مقوی بوده و تقویت کننده بدن است.

(۲) انبه تقویت کننده قوای جنسی است.

(۳) رنگ صورت را درخشان می کند.

(۴) دهان را خوشبو می‌کند.

(۵) ادرار آور است.

(۶) یبوست را برطرف می‌کند.

(۷) انبه دارای مقدار زیادی اسید گالیک است. بنابراین سیستم هضم را ضد عفونی و تمیز می‌کند.

(۸) انبه تمیزکننده خون می‌باشد.

(۹) خوردن انبه بوی بد بدن را از بین می‌برد.

(۱۰) انبه حرارت بدن را کاهش می‌دهد و تب را پائین می‌آورد.

(۱۱) انبه برای رفع اسهال مفید است.

(۱۲) خوردن انبه سردرد، تنگی نفس و سرفه را از بین می‌برد.

(۱۳) انبه برای درمان بواسیر مفید است.

(۱۴) انبه عطش را برطرف می‌کند.

(۱۵) انبه چون گرم است برای گرم مزاجان مناسب نیست و این اشخاص باید آن را با سکنجین بخورند.

### خواص مغز هسته انبه

انبه دارای هسته مغزدار بزرگی است که بجای مغز بادام می‌توان از آن در شیرینی جات استفاده کرد.

مغز هسته انبه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

(۱) خوردن مغز هسته انبه اسهال را برطرف می‌کند.

(۲) برای معالجه سرماخوردگی مصرف می‌شود.

(۳) سرفه‌های سخت را درمان می‌کند.

(۴) درمان‌کننده بواسیر خونی است.

(۵) خانم‌هائی که دچار خونریزی رحم می‌باشند و یا بین دو پرید خونریزی دارند؛ برای رفع آن باید از مغز انبه استفاده کنند.

(۶) مغز هسته انبه کرم را کشته و ضد اسهال است.



(۷) برای تسکین آسم و تنگی نفس مفید است.

(۸) ضد استفراغ است.

### دیگر خواص درخت انبه

(۱) گل انبه سرد و خشک است و اسهال را رفع می‌کند.

(۲) اگر شکوفه درخت انبه را خشک کرده و هر روز حدود ۳ گرم آن را با ۱۰ گرم شکر بخورند؛ سرعت انزال را معالجه می‌کند.

(۳) صمغ درخت انبه را با روغن و آبلیمو مخلوط کنید؛ برای ناراحتی‌های پوست مفید است.

(۴) برای برطرف کردن ریزش مو، آب برگهای جوان درخت انبه را روی سر بمالید.

(۵) برای تقویت دندان و لثه، دم کرده برگ و گل درخت انبه را مضمضه کنید.

### مضرات انبه

هضم انبه برای بعضی از افراد سخت است و ممکن است ایجاد خارش و دمل نماید.

اگر خوردن انبه ایجاد نفخ کند باید آن را با زنجبیل خورد.



## انجیر Fig

نام علمی *Ficus carica*

درخت انجیر از زمانهای بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می‌شده است. در تورات از این درخت نام برده شده و اشعیای نبی یکی از انبیای بنی اسرائیل، خرقیا پادشاه آن زمان را در حدود ۷۰۰ سال قبل از میلاد، با انجیر مداوا کرده است. درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آنجا به عربستان، سوریه و اسرائیل برده شده است.

درخت انجیر در نزد یونانیان مقدس و محترم بوده به طوریکه صادرات آن ممنوع اعلام شده بود.

شاعران و نویسندگان یونانی مانند هومر، هرودوتوس و افلاطون در نوشته‌ها و اشعار خود آن را ستوده‌اند. در اوائل قرن هجدهم، انجیر بوسیله میسیونرهای مذهبی اسپانیائی

به کالیفرنیا برده شد و امروزه به مقدار زیاد در این استان و استانهای جنوبی آمریکا کشت می شود.

حدود ۸۵٪ از محصول انجیر به صورت خشک به بازار عرضه می شود زیرا انجیر رسیده زود خراب می شود.

انجیر درختی است با برگهای بزرگ و پنجه ای به رنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می رسد و چون در مقابل سرمای شدید مقاومت ندارد بنابراین در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می شود.

درخت انجیر معمولاً از سال چهارم شروع به میوه دادن می کند و تا سن بیست سالگی میوه می دهد.

### ترکیبات شیمیائی انجیر

انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است، دارای مواد قندی، مواد ازته، چربی، مواد معدنی، آمینواسید، آنزیم های مختلف و کاروتن می باشد. در برگهای آن حدود ۰/۰۶ درصد مواد تلخی، مانند فیکوسین Ficusin و برگاپتین Bergaptene وجود دارد.

شیره سفیدی که با شکستن شاخه های درخت انجیر و یا از میوه نارس آن خارج می شود بسیار سمی است و اگر بر روی پوست زده شود سلولها را از بین برده و می کشد. برگ انجیر دارای گلای کوسایدروتین Glycosiderutin می باشد.

در، صد گرم انجیر رسیده و تازه، مواد زیر موجود است:

انرژی	۸۰	کالری
مواد قندی	۴	گرم
پروتئین	۱/۵	گرم
چربی	۰/۵	گرم
مواد نشاسته ای	۲۰	گرم
کلسیم	۵۵	میلی گرم
فسفر	۳۲	میلی گرم
سدیم	۳۵	میلی گرم

پتاسیم	۶۵ میلی گرم
آهن	۳ میلی گرم
ویتامین A	۸۰ واحد
ویتامین B1	۰/۲ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۷ میلی گرم
ویتامین C	۲ میلی گرم

### خواص طبّی انجیر

انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

(۱) انجیر تعرق بدن را زیاد می کند.

(۲) ادرار آور است.

(۳) حرارت بدن را کاهش می دهد.

(۴) چاق کننده است و آنهایی که می خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می گذرانند بسیار مفید است. به این منظور می توان آن را با شیر سویا مخلوط کرده و بین غذا خورد.

(۵) انجیر یبوست را برطرف می کند و یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است. در قدیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می کردند.

(۶) برای درمان ناراحتی های سینه باید حدود ۲۰ گرم از خرما، عناب، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط کرده و آسیاب کنید. سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده به مقدار سه فنجان در روز مصرف کنید.

(۷) جوشانده انجیر خشک، درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات الریه، ذات الجنب، سرخک، مضمحلک و آبله می باشد.

(۸) جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.

(۹) برای برطرف کردن سیاه سرفه، برونشیت و ذات الریه از قهوه انجیر استفاده کنید. برای درست کردن این قهوه، انجیر را ابتدا بو داده و سپس آن را آسیاب کنید تا به صورت

پودر درآید.

۱۰) انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۱۱) انجیر برای درمان سؤ هاضمه مفید است.

۱۲) سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است.

برای تهیه این سوپ، انجیر کمی نارس را با گوشت بپزید.

۱۳) برای برطرف کردن ورم گلو، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آن را غرغره کنید و مقداری از آن را نیز بنوشید. (می‌توانید آن را با عسل هم شیرین کنید)

۱۴) جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آئزین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز مؤثر است.

۱۵) یکی از داروهای بسیار مؤثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می‌باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد.

۱۶) انجیر را می‌توان همراه با میوه‌های دیگر مصرف کرد فقط با میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت سازگار نیست.

۱۷) انجیر برای آنهایی که قند خونشان پایین می‌آید و یکباره احساس ضعف می‌کنند مناسب است زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

۱۸) خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود.

۱۹) انجیر تقویت‌کننده کبد است.

۲۰) اگر ترشح ادرار کم باشد خوردن انجیر باعث ازدیاد آن می‌شود.

۲۱) برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل‌ها، ضمادی از انجیر خشک با آرد جو و گندم درست کرده و روی ورم یا دل بگذارید.

۲۲) دم کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خشکی سینه مفید است.

۲۳) برای رفع ورم طحال، انجیر را به مدت نه روز در سرکه خیس کنید و هرروزه پنج عدد آن را با سرکه بخورید.

۲۴) انجیر ضد سرطان است.

(۲۵) انجیر در معالجه بیماریهای پوستی مؤثر است.

### خواص شیره درخت انجیر

شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده‌ای دارد.

(۱) مسهل بسیار خوبی است.

(۲) دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و ترد کردن گوشت به کار می‌رود.

(۳) شیره درخت انجیر را اگر به مدت چند روز روی زگیل و یا میخچه پا بگذارید آن را از بین می‌برد.

(۴) برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است.

(۵) شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ و یا روغن مخلوط کنید و روی زخم‌ها بگذارید باعث التیام آنها خواهد شد.

(۶) ضمد شیره درخت انجیر با شنبلیله برای رفع نقرس مفید است.

(۷) برای معالجه جراحات‌های پوستی، ضمادی از شیرۀ درخت انجیر با آرد جو درست کرده و روی آنها بگذارید.

(۸) مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

### خواص برگ انجیر

(۱) برگ پخته درخت انجیر ملین است.

(۲) برگ انجیر را له کنید و برای برطرف کردن درد بواسیر بر مقعد بمالید.

(۳) برای برطرف کردن ورم و تومورهای مختلف، برگ انجیر را روی این قسمت‌ها بگذارید.

(۴) جوشانده ساقه‌های جوان درخت انجیر، آب اضافی را از بدن خارج می‌کند.

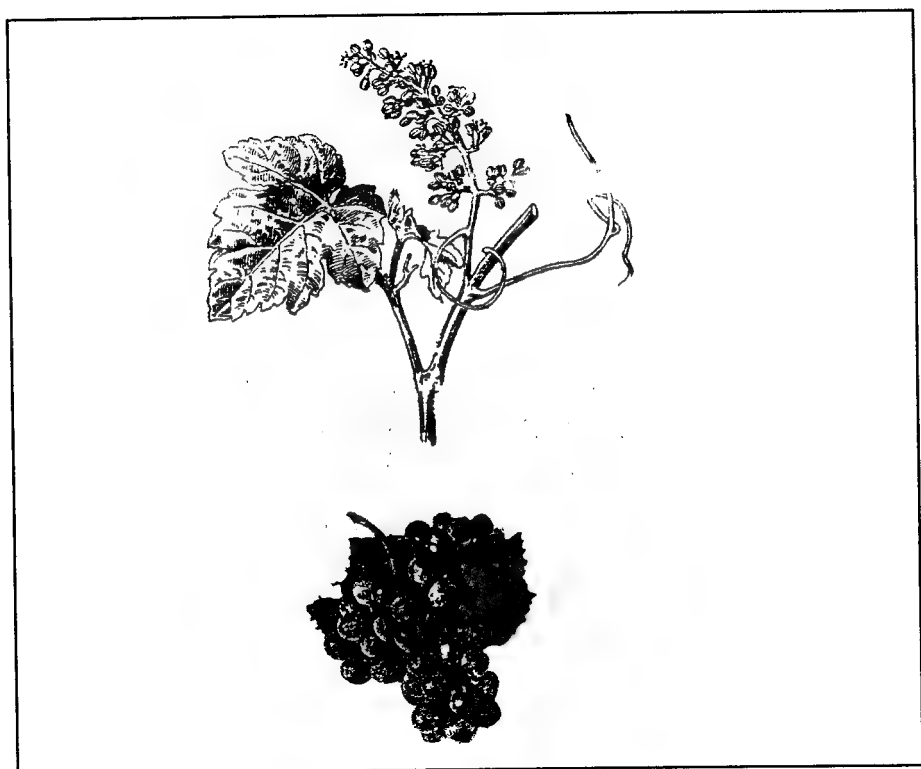
(۵) برای درمان اسهال‌های ساده و خونریزی‌های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید.

(۶) برگ درخت انجیر را در آب جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید، بواسیر دردناک و متورم را درمان می‌کند.

۷) جوشانده برگ درخت انجیر درد شکم را برطرف می‌کند.

### مضرات انجیر

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آنهایی که کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.  
زیاده روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است.



## درخت انگور (Grape (Vine)

نام علمی Vitis

درخت انگور که درخت مو نیز نامیده می شود درختچه ای است بالارونده که از دیوار و درختان مجاور بالا می رود. ساقه آن گره دار و دارای برگهای متناوب است. برگهای انگور دارای پنج لوب دنداندار و به رنگ سبز تیره می باشد. گلهای آن کوچک، مجتمع و به صورت خوشه ظاهر می شود. میوه درخت انگور، گوشته دار و شیرین و به رنگهای مختلف است.

### ترکیبات شیمیائی

کلیه قسمت های درخت انگور قابل استفاده داروئی است. بنابراین هر قسمت را جداگانه بررسی می کنیم.



(۱) برگ مو: دارای ساکارز، لوولز Levulose، اینوزیت Inosite، مواد نشاسته‌ای و تعدادی اسیدهای آلی است.

(۲) دم خوشه انگور: دارای تانن، مواد رزینی، تارتارات پتاسیم و اسیدهای آلی است.

(۳) غوره: میوه سبز رنگ و نارس انگور است که دارای طعم ترش می‌باشد. غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک، اسید فرمیک، اسید سوکسینیک Succinique، Acid، اسید اگزالیک، اسید گلوکولیک Glucolique و قند می‌باشد.

(۴) انگور رسیده: در، صد گرم حبه انگور، مواد زیر موجود است:

آب	۷۵ گرم
مواد قندی	۲۰ گرم
پروتئین	۱/۳ گرم
کلسیم	۱۲ میلی‌گرم
فسفر	۲۰ میلی‌گرم
آهن	۰/۴ میلی‌گرم
سدیم	۳ میلی‌گرم
پتاسیم	۱۷۵ میلی‌گرم
ویتامین A	۱۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۳ میلی‌گرم
ویتامین C	۴ میلی‌گرم

(۵) پوست انگور: دارای تانن، تارتارات پتاسیم، اسیدهای آزاد و مواد معدنی می‌باشد.

(۶) هسته انگور: در هسته انگور مقداری روغن و تانن موجود است. روغن هسته انگور Grape seed oil به رنگ زرد مایل به سبز است. این روغن فاقد بو، و دارای طعمی مطبوع می‌باشد. روغن هسته انگور دارای تری گلیسرید، اسیداولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک، اسید استئاریک و اسید آراشیک می‌باشد.

## خواص درمانی انگور

انگور بر طبق طب قدیم ایران گرم و تر است.

(۱) اخلاط بدن را متعادل می کند.

(۲) بسیار مقوی و مغذی است.

(۳) خون را تصفیه می کند.

(۴) سینه و ریه را صاف و تمیز می کند.

(۵) بر طرف کننده یبوست است.

(۶) انگور برای درمان ورم معده و روده مفید است.

(۷) در درمان سل ریوی و سیاه سرفه مؤثر است.

(۸) برای درمان اسهال خونی از انگور استفاده می شود.

(۹) برای درمان نقرس بسیار مفید است.

(۱۰) آنهایی که معده ضعیف دارند باید انگور را بدون پوست بخورند زیرا پوست آن دیر هضم است و موجب دل درد، نفخ و عوارض دیگر می گردد.

(۱۱) انگور بهترین میوه برای کسانی است که می خواهند لاغر شوند و بدن خود را از اسیداوریک، سنگ های صفراوی و مسمومیت های مزمن (مسمومیت از سرب و یا جیوه) پاک کنند. این گونه اشخاص باید در هر هفته به مدت ۲ روز فقط آب انگور بخورند و روزه آب انگور بگیرند. به این ترتیب که هر دو ساعت یک بار آب انگور تازه را گرفته و بنوشند. مقدار مصرف روزانه انگور تقریباً ۲ کیلو گرم است. در این دوروز نباید غذای دیگری مصرف کنند فقط می توانند آب بنوشند.

(۱۲) روزه آب انگور برای مبتلایان به سل ریوی و بواسیر نیز مفید است.

(۱۳) برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست، آب انگور تازه را با یک تکه پنبه به صورت بمالید و پس از ده دقیقه با آب نیم گرم محتوی کمی جوش شیرین بشوئید.

(۱۴) اسراف در مصرف آب انگور بطور مداوم، ایجاد سنگ کلیه می کند.

### خواص طبی روغن هسته انگور

روغن هسته انگور گرم کننده بدن است. این روغن ضد یبوست نیز می باشد از آن برای نقاشی و تهیه صابون نیز استفاده می شود.

### خواص طبی هسته انگور

- هسته انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
- (۱) دارای تانن است بنابراین قابض (جلوگیری از اسهال) است.
  - (۲) اسهال را برطرف می کند.
  - (۳) ترشح ادرار و اسپرم را کم می کند.
  - (۴) گرد هسته انگور را برای درمان به مسلولین می دهند.
  - (۵) هسته انگور برای آنهایی که مثانه و کلیه ضعیف دارند مضر است.

### خواص طبی پوست انگور

- پوست انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است:
- (۱) پوست انگور را خشک کرده و می سوزانند و بصورت گرد درآورده و برای درمان اکثر زخم ها استفاده می شود.
  - (۲) پوست انگور دیر هضم است و بهتراست در موقع خوردن پوست آن را بیرون آورد.

### خواص طبی غوره

غوره که به انگلیسی Un-ripe grape نامیده می شود از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است:

- (۱) در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه ها مؤثر است.
- (۲) آب غوره برای درمان چاقی مفرط مفید است.
- (۳) بیماری اسکوربوت که بعلت کمی ویتامین C در بدن می باشد با آب غوره درمان می شود.

- (۴) آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است.
- (۵) در دفع زردی مؤثر است.
- (۶) خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می اندازد.
- (۷) حرارت و صفرای بدن را دفع می کند و روده ها را ضد عفونی می کند.
- (۸) آب غوره تقویت کننده کبد است.
- (۹) برای برطرف کردن ورم گلو آب غوره غرغره کنید.
- (۱۰) برای دفع کرم معده و تقویت معده باید به مدت پنج روز آش آب غوره همراه با، زیره سیاه مصرف کنید، البته در این مدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب نمایید.
- (۱۱) آب غوره درمان کننده پادرد و کمردرد می باشد. برای معالجه باید به مدت ده روز آش آب غوره بخورید. البته از خوردن غذاهای سنگین در این مدت اجتناب کنید.
- (۱۲) ترشی غوره نیز معالجه کننده رماتیسم و سیاتیک است.

### خواص طبّی برگ مو

- (۱) برگ مو قابض است.
- (۲) دم کرده برگهای جوان مو اسهال خونی را برطرف می کند.
- (۳) برای خونریزی ها مفید است.
- (۴) در رفع نفرس و زردی مؤثر است.
- (۵) استفراغ را برطرف می کند.
- (۶) در رفع اختلالات گردش خون مربوط به زمان بلوغ و یائسگی مؤثر است.
- (۷) هنگامی که صورت قرمز می شود و پوست ملتهب است خوردن دم کرده آن اثر مفید می دارد.
- (۸) گرد برگهای جوان و خشک شده مو، اثر خوبی در رفع خونریزی های رحمی و تقویت مویرگهای بینی دارد. (گرد را داخل بینی بکشید)
- (۹) برای برطرف کردن سرمازدگی دست و پا جوشانده برگ مو را تهیه کرده و دست و پا را به مدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید.

۱۰) برای تهیه دم کرده برگ مو، مقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ مو را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

۱۱) از دم کرده برگ مو می توان برای شستشوی چشم در موارد ورم ملتحمه استفاده کرد.

۱۲) دم کرده برگ مو برای رفع واریس مفید است.



## بابا آدم Burdock

نام علمی *Arctium lappa*

«برطرف‌کننده جوش و کورک»

بابا آدم که فیل گوش و آراقی‌تون نیز نامیده می‌شود گیاهی است علفی و دوساله که ارتفاع ساقه آن تا ۱/۵ متر می‌رسد. این گیاه به حالت وحشی در دشت‌ها و نواحی معتدل و مرطوب و سایه‌دار اروپا و آسیا می‌روید. ساقه آن که شبیه پوست مار است، پوشیده از کرکهای خشن و زبر می‌باشد. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و به حالت افتاده بر روی ساقه قرار دارد.

رنگ برگها در قسمت چسبیده به ساقه سبز کم رنگ و هر چه بطرف انتهای برگ نزدیک‌تر می‌شویم تیره‌تر می‌شود.

ریشه گیاه دراز، دوکی شکل و مانند هویج به ضخامت انگشت دست بوده و دارای

مقدار زیادی کرینات پتاسیم و نیترات پتاسیم است. پوست ریشه بابا آدم قهوه‌ای، مغز آن سفید و طعم آن کمی شیرین است ولی بوی تهوع‌آوری دارد.

میوه آن پس از رسیدن به صورت فندق‌ی و به رنگ زرد حنائی ظاهر می‌شود.

در انتهای میوه تارهای زردرنگی وجود دارد که در موقع عبور گوسفندان و جانوران به پشم‌های آنها می‌چسبد و موجب پخش تخم این گیاه به مناطق دیگر می‌شود.

بابا آدم در بعضی از نقاط ایران به حالت وحشی می‌روید.

از ریشه این گیاه استفاده طبی به عمل می‌آید. پس از خارج کردن ریشه بابا آدم از خاک آن را بخوبی شسته و به قطعات کوچک سه سانتیمتری تقسیم کرده و در گرمای خورشید یا در کوره‌های مخصوصی خشک می‌کنند.

### ترکیبات شیمیائی بابا آدم

ریشه بابا آدم دارای ماده‌ای بنام اینولین Inulin، روغن فرار، تانن، رزین، قند، آهن، کلسیم و ویتامین C می‌باشد. دانه بابا آدم دارای روغنی به رنگ زرد و طعم تلخ، اسیدلینولئیک و اسید اولئیک است.

### صور داروئی بابا آدم

دم کرده ریشه بابا آدم: مقدار ۵۰ گرم ریشه بابا آدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید.

جوشانده ریشه بابا آدم: مقدار ۸۰ گرم ریشه بابا آدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد.

تنتور بابا آدم: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food Store خریداری کنید.

دم کرده ریشه بابا آدم و شیرین بیان: ۳۰ گرم ریشه بابا آدم را با همان مقدار شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت دم کنید. این دم کرده تصفیه‌کننده خون است. برای این منظور از این دم کرده به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

## خواص طبی بابا آدم

- از نظر طب قدیم ایران ریشه بابا آدم سرد و خشک است.
- (۱) بهترین تصفیه کننده خون است و خون را تمیز کرده و سموم را از بدن خارج می کند.
- (۲) جوشهای صورت و کورک را برطرف می کند.
- (۳) ادرار آور و معرق است.
- (۴) سیستم لنف بدن را تمیز می کند.
- (۵) بیماریهای پوستی نظیر اگزما، گل مژه و زخم ها را برطرف می کند.
- (۶) تورم را از بین می برد.
- (۷) تقویت کننده بدن است
- (۸) جوشانده برگهای بابا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم بکار برید.
- (۹) برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگهای بابا آدم به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.
- (۱۰) برای معالجه سرخک، برگهای بابا آدم را با کمی شکر بجوشانید و به مریض بدهید.
- (۱۱) جوشانده تخم بابا آدم ضد عفونی کننده است.
- (۱۲) تخم بابا آدم ضد کرم معده و روده است.
- (۱۳) در ناراحتی های ریوی و گلودرد از جوشانده تخم بابا آدم استفاده کنید.
- (۱۴) در معالجه ذات الریه بکار می رود.
- (۱۵) ریشه بابا آدم در برطرف کردن سرماخوردگی مؤثر است.
- (۱۶) تب حاصل از بیماری مخملک را برطرف می کند.
- (۱۷) در معالجه یبوست مؤثر است.
- (۱۸) به عنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می شود.
- (۱۹) برای معالجه کچلی، برگ بابا آدم را دم کرده و روی پوست سربمالید.
- (۲۰) برای معالجه زخم ها و التیام جراحات، جوشانده برگ بابا آدم را با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم ها و جراحات بمالید.



(۲۱) ریشه بابا آدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است زیرا دارای مقدار زیادی آهن است.

(۲۲) برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است.

(۲۳) نقرس را برطرف می کند.

(۲۴) در معالجه بیماریهای عفونی مؤثر است.

(۲۵) درد سیاتیک را آرام می کند.

(۲۶) در برطرف کردن کمر درد مؤثر است.

(۲۷) آب آوردن بدن را درمان می کند.

(۲۸) هضم غذا را تسریع می کند.

(۲۹) ورم کلیه را رفع می کند.

(۳۰) آنهایی که میل زیادی به خوردن شیرینی و شکر دارند؛ اگر صبح ناشتا از دم کرده این گیاه بنوشند بزودی این عادت رفع خواهد شد.

(۳۱) کسانی که می خواهند قهوه را ترک کنند می توانند ریشه بابا آدم را با مقدار مساوی گل قاصدک مخلوط کرده و بو بدهند و بعنوان جانشین قهوه استفاده کنند. این مخلوط را حتی می توان از فروشگاههای Health Food خریداری کرد.

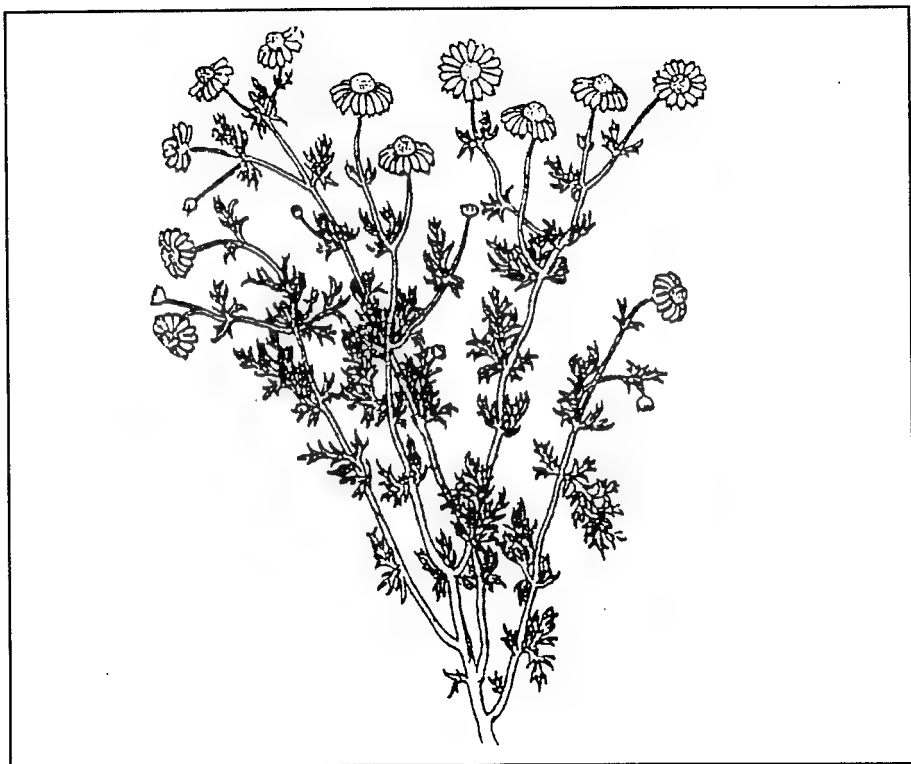
(۳۲) کبیر را برطرف می کند.

(۳۳) ریشه بابا آدم را له کرده و یا بجوشانید و آنرا روی کورک و یا اگزما بمالید تا آنرا برطرف کند.

(۳۴) برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن، جوشانده غلیظ ریشه بابا آدم را به سر بمالید.

(۳۵) برای برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی زنبور یا حشرات، برگ بابا آدم را له کرده و به محل گزیدگی بمالید.

در صورت پیدا نکردن گیاه بابا آدم می توانید تنتور آنرا از مغازه های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف تنتور آن ۱۰ - ۲۰ قطره سه بار در روز است.



## بابونه Chamomile

نام علمی *Chamaemelum nobile*

بابونه گیاهی است دائمی و کوچک به ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر، دارای بوئی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می‌روید. ساقه آن به رنگ سبز مایل به سفید، برگهای آن کوچک، متناوب و دارای بریدگی‌های باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است. گل‌های آن مجتمع در یک طبق که بطور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می‌شود. در هر طبق گل‌های سفید در اطراف و گل‌های زرد در قسمت وسط قرار دارند.

### ترکیبات شیمیائی

گل‌های بابونه دارای اسانس روغنی آنته‌مین (Anthemine)، تانن، فیتوسترول و همچنین ماده‌ای تلخ بنام اسید آنته‌میک (Anthemique Acid) می‌باشد.

## صورت‌های داروئی بابونه

اسانس بابونه: در حدود (۸/۰ تا ۱٪) اسانس در این گیاه وجود دارد که بوسیله تقطیر با بخار آب بدست می‌آید. رنگ این اسانس آبی روشن است ولی در اثر کهنه شدن به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای در می‌آید. بوی این اسانس بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزاننده است. اسانس بابونه در عطرسازی و برای معطر کردن غذاها به کار می‌رود.

چای بابونه یا دم کرده بابونه: برای درست کردن چای بابونه یک قاشق چایخوری بابونه خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید دم بکشد.

روغن بابونه با روغن زیتون: گل خشک بابونه را با ۱۰ برابر وزنش روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گاه گاه هم بزنید. سپس آن را از روی آتش بردارید. بعد از ۲۴ ساعت آن را از صافی با فشار رد کرده و در شیشه‌ای دربسته نگهداری کنید (برای نفخ شکم و قولنج آن را روی شکم بمالید).

روغن بابونه: برای تهیه روغن بابونه مقداری از گل خشک بابونه را با چهار برابر وزن آن روغن کنجد مخلوط کرده و سپس باندازه دو برابر گل بابونه به آن آب اضافه کنید. آن را روی چراغ گذاشته و بگذارید بجوشد تا اینکه آب آن کاملاً تبخیر شود و فقط روغن باقی بماند البته دقت کنید که روغن نسوزد.

## خواص درمانی بابونه

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت‌کننده‌های تلخ محسوب می‌شود.

جالینوس حکیم آن را برای درمان تب و لرزهای نوبه‌ای به کار می‌برد.

(۱) یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم معده و ورم معده است و این گیاه به آسانی این مرض را درمان می‌کند و آنهایی که سالهاست با این بیماری دست به گریبان هستند و از قرص‌های مختلف گران قیمت نظیر Zantac و Lozac استفاده می‌کنند می‌توانند با استفاده از بابونه خرج داروی خود را پس انداز کنند و همچنین سلامتی خود را باز یابند.

برای درمان زخم معده یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چایخوری

بابونه در یک لیوان آب جوش و یا چهار تا چای کیسه‌ای بابونه در یک لیوان آب جوش (صبح هنگامی که از خواب بلند می‌شوید و هنوز ناشتا هستید این لیوان چای را بنوشید. سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه روی دست راست خود بخوابید و سپس طرف چپ و بعد روی شکم، هر کدام به مدت چهار دقیقه بخوابید و البته بعد از یک ربع ساعت می‌توانید صبحانه خود را میل کنید. این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده بکلی شفا یابد.

(۲) بابونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت می‌کند.

(۳) بابونه مقوی مغز است.

(۴) بابونه ادرار آور و تنظیم‌کننده پررود است.

(۵) این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می‌دهد.

(۶) درمان‌کننده سردرد و میگرن است.

(۷) استفاده از بابونه، سنگ مثانه را خرد کرده و دفع می‌کند.

(۸) اگر کسی قطره قطره ادرار می‌کند به او چای بابونه بدهید.

(۹) بابونه درمان‌کننده کم‌ترشحی عادت ماهیانه است.

(۱۰) برای درمان چشم درد، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.

(۱۱) برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید.

(۱۲) جوییدن بابونه برای التیام زخم‌های دهان مفید است.

(۱۳) خوردن ۵ گرم ریشه بابونه با سرکه رقیق محرک نیروی جنسی است (ریشه بابونه

گرم‌تر و خشک‌تر از گل بابونه است)

(۱۴) بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است.

(۱۵) بابونه تقویت‌کننده معده است.

(۱۶) برای تسکین درد در هنگام دندان درآوردن بچه‌ها، به آنها چای بابونه بدهید.

(۱۷) برای رفع بی‌خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ده دقیقه قبل

از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید.

(۱۸) بابونه درمان‌کننده بی‌اشتهایی است.

(۱۹) بابونه برای رفع ورم روده مؤثر است.

- (۲۱) از بابونه برای دفع کرم معده و روده استفاده کنید.
- (۲۲) بابونه تسکین دهنده دردهای پیود است.
- (۲۳) بابونه برای رفع زردی مفید است.
- (۲۴) حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته و مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.
- (۲۵) برای تسکین درد، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل‌های دردناک بمالید، درد را تخفیف می‌دهد.
- (۲۶) اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی‌های پوستی نظیر اگزما، کهیر و خارش مفید است.
- (۲۷) برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.
- (۲۸) اسانس بابونه چون اثر قی‌آور دارد در مورد مسمومیت‌های غذایی مصرف می‌شود.
- (۲۹) روغن بابونه را برای از بین بردن کمر درد، دردمفاصل و نقرس روی محل درد بمالید.
- (۳۰) شستشو با چای بابونه، موهای بلوند را روشن‌تر و شفاف‌تر می‌کند.
- (۳۱) خانم‌های یائسه بهتر است همه روزه چای بابونه بنوشند. چون برای اختلالات یائسگی مفید است.
- (۳۲) بابونه ضد آلرژی است.



## بادام Almond

نام علمی Amygdalus

درخت بادام به بلندی ۸ متر می‌رسد. درختی است زیبا که از زمانهای قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصاً افغانستان و ایران، سوریه و فلسطین پرورش می‌یافته است. ریشه درخت بادام بسیار قوی است. این درخت می‌تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند. برگهای آن بیضوی، باریک، نوک تیز و به رنگ سبز می‌باشد. گل‌های آن بسیار زیبا و به رنگ صورتی است. در اوایل بهار شکوفه‌های بادام ظاهر می‌شود.

بطورکلی دو نوع بادام وجود دارد:

(۱) بادام شیرین Sweet Almond

(۲) بادام تلخ Bitter Almond

میوه درخت بادام به صورت شفت می‌باشد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده

از کرک است و در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد. در ابتدای تشکیل میوه پوشش خارجی سبز رنگ و گوشت دار است که پوشیده از کرک است و هنوز کاملاً رشد نکرده که آن را چغاله بادام Amandon می نامند و دارای خواص مخصوص می باشد. پس از رسیدن بادام به تدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده چیدن می شود.

مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که یک طرف آن نوک تیز است. مغز بادام در داخل پوسته نازک قهوه ای رنگی می باشد که می توان آن را به کمک آب گرم از آن جدا کرد که مغز بادام سفید رنگ در داخل آن است.

مغز بادام، شیرین و طعم ملایم و خوشمزه ای دارد و به سهولت از بادام تلخ تشخیص داده می شود.

از کلیه قسمت های درخت بادام شیرین مانند شکوفه، برگ و میوه آن استفاده طبی می شود.

### ترکیبات شیمیائی

بادام شیرین دارای (۵۰ تا ۵۵)٪ و بادام تلخ دارای (۴۰ تا ۴۵)٪ روغن می باشد. بادام همچنین دارای ۲۵٪ مواد سفیده ای و دیاستازی بنام امولسین (Emulsine)، قند، صمغ، موسیلاژ و مواد معدنی می باشد.

بادام تلخ دارای ماده مخصوصی (۱ تا ۳)٪ بنام آمیگدالین (Amygdalin) می باشد که از اثر آب بر روی این ماده اسید سیانیدریک و آلدهید بنزوئیک (Aldehyde benzoic) و گلوکز حاصل می شود.

اسانس بادام تلخ (آلدئید بنزوئیک) در عطرسازی به کار می رود و همچنین از آن رنگ سبزی بنام مالاشیت Malachite درست می کنند.

اسانس بادام تلخ به دلیل این که دارای اسید سیانیدریک است کمی تلخ می باشد. مقدار اسید سیانیدریک در بادام تلخ ۰/۰۰۰۲۵ درصد است.

در، صد گرم مغز بادام شیرین خشک شده، مواد زیر یافت می شود:

۴/۷ گرم

آب

انرژی	۵۹۸ کالری
پروتئین	۱۸/۶ گرم
روغن های اشباع نشده	۵۴/۲ گرم
نشاسته	۱۹/۵ گرم
کلسیم	۳۲۰ میلی گرم
فسفر	۵۰۰ میلی گرم
آهن	۴/۷ میلی گرم
پتاسیم	۷۷۰ میلی گرم
ویتامین B1	۰/۲۵ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۹ میلی گرم
ویتامین B3	۳/۵ میلی گرم

### صور مختلف داروئی بادام

روغن بادام: برای بدست آوردن روغن بادام، مغز بادام را پس از تمیز کردن و خشک کردن خرد می کنند و به صورت خمیر درمی آورند. سپس آنرا تحت فشار قرار داده و روغن آنرا استخراج می کنند. این روغن را فشار اول می نامند.

تقاله بادام را که از فشار اول باقیمانده، تحت اثر حرارت و مواد شیمیائی قرار داده و روغن فشار دوم را بدست می آورند. به دلیل این که روغن بادام گران است معمولاً تقلب کرده و آنرا با روغن های دیگر مانند روغن مغز زردآلو و هلو مخلوط کرده و بنام روغن بادام می فروشند.

همانطور که گفته شد اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب قرار گیرند؛ اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک تولید می شود که سمی است، بنابراین برای گرفتن روغن از این هسته ها نباید از آب استفاده کرد.

روغن بادام، رنگ زرد روشن و طعم ملایمی دارد و هنگامی که تازه است بو ندارد. اسانس بادام تلخ: این اسانس مایعی زلال و بی رنگ است که در اثر کهنه شدن به رنگ زرد کم رنگ درمی آید. بوی آن قوی، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است.



اسانس بادام تلخ به سهولت با اکسیژن هوا ترکیب می شود، بنابراین باید شیشه محتوی آن کاملاً پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگهداری شود.

**شکوفه و گل بادام:** گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوع و طعم تلخ می باشد. پوست میوه بادام: به صورت جوشانده مصرف می شود. طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آن را می جوشانند سپس آن را صاف کرده و مصرف می کنند.

**برگ درخت بادام:** برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام، ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می جوشانند و سپس صاف می کنند.

**مغز بادام:** معمولاً به صورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می شود.

**شیر بادام:** شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می کنند. برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملاً آسیاب کرده که به صورت پودر درآید، سپس مقدار ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می کنند. مایعی مانند شیر بدست می آید.

نوع دیگر شیر بادام که برای کودکان شیرخوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند جانشین شیر مادر و یا مکمل آن باشد به این ترتیب بدست می آید که مقدار ۵۰ گرم بادام را به مدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آن را آسیاب کرده و به صورت پودر در می آورند و مقدار کمی آب به آن اضافه می کنند و بهم می زنند تا بشکل خمیر درآید. سپس روی خمیر حاصل حدود یک لیتر آب می ریزند و بهم می زنند و مقدار ۵۰ گرم عسل هم به آن اضافه می کنند تا کاملاً حل شود. این مایع را از پارچه ملل می گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.

البته اگر بزرگسالان بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود.

طریقه دیگری که آسان تر است به این صورت می باشد که مقدار ۵۰ گرم بادام پوست کنده، یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی ریخته و بگذارید مخلوط کن چند دقیقه کار کند تا مایعی مانند شیر بدست آید.

## خواص طبی و درمانی بادام شیرین

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است

(۱) بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است. مخصوصاً روغن بادام برای بچه‌ها مفیدتر است.

(۲) بادام سینه را نرم می‌کند.

(۳) شیر بادام برای رفع سرفه، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط‌آور است.

(۴) بادام برای درمان زخم روده‌ها و مثانه و اسهال مفید است.

(۵) بادام بوداده، برای معده مقوی بوده و قابض است.

(۶) بادام تقویت‌کننده نیروی جنسی است و اسپرم بیشتری تولید می‌کند.

(۷) بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید، برای درد کبد و سرفه مفید است.

(۸) چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می‌کند.

(۹) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است.

(۱۰) شکوفه بادام را دم کنید و به عنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید.

(۱۱) دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب

مجاری تنفسی است. (مقدار مصرف، ۵ گرم در ۱۰۰ گرم آب).

(۱۲) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است.

(۱۳) روغن بادام خواب‌آور است و بی‌خوابی را از بین می‌برد.

(۱۴) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده‌ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید.

(۱۵) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید؛ داروی خوبی برای رفع اسهال و دل‌پیچه

بچه‌ها خواهد بود. ضمناً این مخلوط، سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می‌سازد.

(۱۶) برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران، مهره‌های پشت را با روغن بادام چرب

کنید.

(۱۷) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضدکرم معده است.

برگ خشک شده درخت بادام قابض بوده و اسهال را از بین می برد.  
 (۱) روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم کنندگی و ضد التهاب در کرم ها و پمادها  
 کار می رود.

(۲۰) برای رفع بیماریهای سینه، روغن بادام شیرین را با هم وزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که به صورت خمیر یکنواختی درآید، سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آن را به فاصله هر سه ساعت بخورید.

(۲۱) برای رفع خارش بچه هائی که سرخک و مغمک دارند روغن بادام را در تمام سطح بدن آنها بمالید. خارش را تسکین می دهد.  
 (۲۲) مالیدن روغن بادام بر روی پوست، التهاب را رفع کرده و سوختگی را درم می کند.

(۲۳) روغن بادام اگرما را رفع می کند.

### خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است، در مصرف آن باید نهایتاً به عمل آورد.

مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است.  
 (۱) بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنند ضماد خوبی می باشد. همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینائی مفید است.

(۲) خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس، سرفه و ورم ریه مفید است.

(۳) بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می کند.

(۴) برای رفع درد کلیه ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید.

(۵) بادام تلخ مخلوط با عسل برای قولنج مفید است.

(۶) برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی های کلیه بخورید.

مخلوط کرده و بخورید.

(۷) برای عقب افتادن پرورد خانم ها بهترین ط

- ۸) برای از بین بردن لکه‌های صورت، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید.
- ۹) ضماد بادام تلخ برای درمان زخم‌های کهنه، خارش و مخملک به کار می‌آید.
- ۱۰) ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است.
- ۱۱) ضماد ریشه درخت بادام تلخ مخلوط با روغن گل سرخ برای تسکین سر مفید است.
- ۱۲) دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال، کلیه و دفع کرم به کار رود.
- ۱۳) روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی دارد.
- ۱) روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است.
- ۲) برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش الیدن روغن بادام تلخ روی صورت، لکه‌ها و چین و چروک را از بین می‌برد.
- ۳) غن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می‌برد.
- ۴) نخی که مبتلا به آگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن بجای نستن نقاطی که مبتلا به آگزما است استفاده کنند بزودی بهبود می‌یابند.
- ۵) بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.
- ۶) دم تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است.

۷) دارای مواد مغذی فراوانی است، غذای بسیار خوبی است. ولی لهضم می‌باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در مد. بادام همچنین برای معده‌های ضعیف و سرد خوب نیست و نف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورند.



## بادام زمینی Peanut

### نام علمی Arachis

بادام زمینی بومی برزیل بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. آب و هوای گرم برای کشت این گیاه مناسب می باشد.

بادام زمینی گیاهی است یکساله، دارای ساقه ای راست که ارتفاع آن در حدود ۰/۵ سانتیمتر می باشد. برگهای آن مرکب از دو زوج برگچه است. گلهای آن دو نوع متفاوت به رنگ زرد می باشد که پس از تلقیح، دم گل خم شده و به سطح خاک می رسد و سپس به تدریج در خاک فرو رفته و میوه در داخل خاک تشکیل می شود.

میوه بادام زمینی به طول تقریبی ۴ سانتیمتر است و دارای پوسته شکننده به رنگ خاکستری مایل به زرد می باشد.

بر روی پوسته یک تا سه برجستگی مشاهده می شود که هر یک محل دانه ها را نشان

می دهد.

دانه بادام زمینی تقریباً مانند فندق به رنگ سفید مایل به زرد بوده ولی تخم مرغی شکل است. پوسته نازکی دانه را پوشانده که به رنگ قرمز قهوه ای است.

### ترکیبات شیمیائی

بادام زمینی دارای موادی مانند آراشین Aachin، کوناراشین Conarachin، چربی، پروتئین و ویتامین های مختلف است.

در، صد گرم بادام زمینی بدون پوست، مواد زیر موجود است:

آب	۶ گرم
پروتئین	۲۶ گرم
چربی	۴۸ گرم
مواد نشاسته ای	۱۶ گرم
کلسیم	۶۰ میلی گرم
فسفر	۴۰۰ میلی گرم
آهن	۲ میلی گرم
سدیم	۵ میلی گرم
پتاسیم	۶۷۰ میلی گرم
ویتامین B1	۱ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۱۵ میلی گرم
ویتامین B3	۱۶ میلی گرم

بادام زمینی بسته به محل کشت آن بین (۴۰ تا ۵۰)٪ روغن دارد که بنام روغن آراشید وف است. این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید تیک و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید اولئیک و اسید لینولئیک تشکیل است. مقدار چربیهای اشباع شده در روغن آراشید تقریباً ۳۰٪ می باشد. برای تهیه آراشید ابتدا پوسته آنرا شکسته و دانه ها را جدا می کنند. سپس پوسته نازک قرمز

رنگ را نیز خارج کرده و دانه‌ها را در ماشین‌های مخصوصی خرد کرده و به صورت خمیری درمی‌آورند و بعد آن‌را در دستگاه فشار ریخته و بدون استفاده از حرارت روغن، با فشار خارج می‌کنند که بنام روغن فشار اول معروف است. برای بدست آوردن روغن فشار دوم، باقیمانده خمیر فشار اول را ابتدا با آب مخلوط کرده و می‌گذارند مدتی بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهیه می‌کنند. از باقیمانده فشار دوم تحت اثر گرما، روغنی بدست می‌آید که بنام روغن فشار سوم معروف است و فقط به مصرف صابون سازی، می‌رسد. روغن آراشید دارای بو و طعمی ملایم و به رنگ زرد روشن می‌باشد.

### خواص طبی

بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران متعادل است. و به دلیل داشتن پروتئین، از نظر غذایی بسیار مهم است.

(۱) برای تقویت ریه و طحال مفید است.

(۲) درد معده را از بین می‌برد.

(۳) نرم‌کننده سینه است.

(۴) سرفه خشک را برطرف می‌کند.

(۵) شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

(۶) ملین است.

(۷) بسیار مقوی است.

(۸) برای تقویت مغز و حافظه مفید است.

(۹) به هضم غذا کمک کمی کند.

(۱۰) طرز تهیه کره بادام زمینی Peanut butter :

۵۰۰ گرم بادام زمینی پوست کنده را با مقداری آب مخلوط کرده و بجوشانید تا کمی پخته شود (ولی له نشود) سپس ۴۰۰ گرم روغن نارگیل را به آن اضافه کرده و در داخل مخلوط کن برقی ریخته تا کاملاً به صورت کره درآید. سپس کمی نمک به آن اضافه کنید. کره بادام زمینی را می‌توان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد. کافی است که

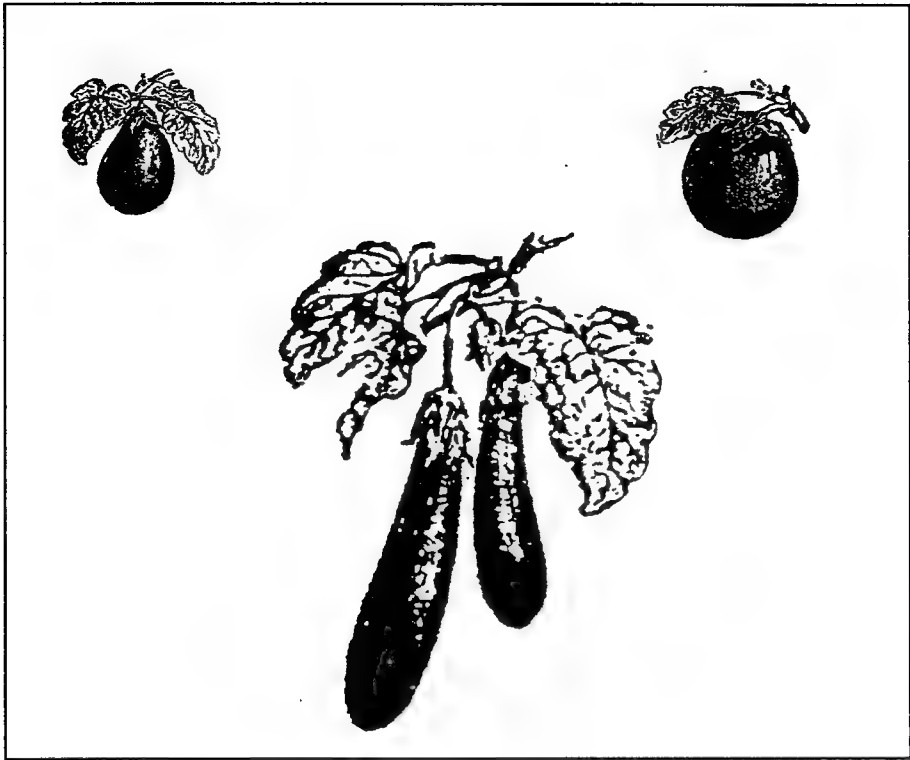
بجای روغن نارگیل آب اضافه کنید.

### مضرات بادام زمینی

بادام زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است به علت این که دارای روغن های اشباع شده می باشد کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرائین می شود. بنابراین آنهایی که دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خونشان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند.

اگر کره بادام زمینی می خرید؛ دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد. زیرا در بعضی موارد بادام زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین Aflatoxin می شود که سرطان زا بوده و باعث سرطان کبد می شود.





## بادمجان Eggplant

نام علمی *Solanum Melongena*

این گیاه که به عربی بادنجان نامیده می‌شود گیاهی است یکساله و دارای ساقه نسبتاً ضخیم و پوشیده از کرک. ارتفاع ساقه آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن بیضی شکل با نوک باریک و گل‌های آن بنفش رنگ است. میوه این گیاه دراز و باریک و یا گرد، به رنگهای بنفش، سیاه، زرد و سفید دیده می‌شود.

بادمجان متعلق به خانواده سیب زمینی است. از زمانهای بسیار قدیم در هند کشت می‌شده است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. چین از قرن نهم هجری شروع به کشت و زرع آن کرد. تجار انگلیسی این گیاه را در قرن هفدهم میلادی از گینه وارد انگلستان کردند و آن را بنام کدوی گینه‌ای می‌نامیدند.

بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و بیشترین محصول بادمجان را در آمریکا در

ایالات فلوریدا، تگزاس، لوئیزیانا و نیوجرسی کشت می کنند.

### خواص بادمجان

از نظر طب قدیم ایران، بادمجان گرم و خیلی خشک است. بادمجان برخلاف آنچه که عوام اعتقاد دارند که بی بو و خاصیت است دارای خواص زیادی است. مهمترین خاصیت آن کم کالری بودن آن است که غذای بسیار خوبی برای کسانی است که می خواهند وزن کم کنند. زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی نیز می باشد. بادمجان دارای آلکالوئیدی بنام «سولانین» Solanine می باشد که ممکن است در معده های ضعیف ایجاد آلرژی و مسمومیت بکند. بنابراین برای طبخ بادمجان باید ابتدا این ماده را از بادمجان خارج کرد و بهترین طرز پخت آنطور است که خانم های ایرانی درست می کنند. یعنی بادمجان را باید پوست کند و سپس ورقه ورقه نمود و لابلای آنرا نمک پاشیده و در داخل سبد چیده و وری آن جسم سنگینی بگذارید تا آب آن که زرد رنگ و محتوی سولانین است خارج شود، سپس آنرا فشار داده و بپزید.

البته بهترین طریقه پخت بادمجان، آب پز کردن و یا پختن در فر است زیرا سرخ شده آن سنگین شده و برای معده های ضعیف مناسب نیست.

بادمجان دارای ویتامین های C, B, A و مواد معدنی زیادی به شرح ذیل است.

در، صد گرم بادمجان، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۰	کالری
آب	۹۲	گرم
پروتئین	۱/۳	گرم
چربی	۰/۲	گرم
نشاسته	۴/۶	گرم
کلسیم	۱۲	میلی گرم
فسفر	۱۵	میلی گرم
گوگرد	۱۵	میلی گرم
منیزیم	۱۲	میلی گرم

۲۲۰ میلی گرم	پتاسیم
۰/۷ میلی گرم	آهن
۳ میلی گرم	سدیم
۰/۲ میلی گرم	منگنز
۰/۳ میلی گرم	روی
۰/۱ میلی گرم	مس
۰/۰۰۲ میلی گرم	ید
۰/۰۵ واحد بین المللی	بتاکاروتین
۰/۰۵ میلی گرم	ویتامین B1
۰/۰۵ میلی گرم	ویتامین B2
۰/۷ میلی گرم	ویتامین B3
۵ میلی گرم	ویتامین C

### خواص درمانی بادمجان

- (۱) بادمجان را حتماً باید به حالت کاملاً رسیده مصرف کرد زیرا خام آن طعم تلخ دارد و برای آنهایی که آسم و برونشیت دارند باعث تحریک این بیماریها می شود.
- (۲) بادمجان اثر نرم کننده و مدر (ادرار آور) دارد.
- (۳) بادمجان به علت دارا بودن آهن در رفع کم خونی داروی مؤثری است.
- (۴) بادمجان را می توان برای از بین بردن ورم و التهاب، روی عضو ملتهب گذاشت.
- (۵) ریشه بادمجان و شاخه های خشک شده و برگهای آن برای بند آوردن خون مؤثر است و قابض بوده و می توان از آن برای درمان احتلام شبانه و انواع خونریزها استفاده کرد.
- (۶) بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت های حاصل از خوردن قارچ سمی است.
- (۷) خوردن بادمجان گرفتگی رگها را باز می کند و شخص را از خطر سکته قلبی محفوظ می دارد.
- (۸) بادمجان برطرف کننده یبوست است.

(۹) برگها و پوست سیاه بادمجان را اگر بجوشانند، درمان اسهال خونی است.

(۱۰) جوشانده ریشه بادمجان درمان بیماری آسم است.

(۱۱) بادمجان مقوی معده است.

(۱۲) آب زرد رنگی که در موقع نمک زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج می شود برای خشک کردن عرق دست و پا بهترین دارو است و اشخاصی که دست و پایشان مرتباً عرق می کند باید دست و پای خود را با آن چند بار در روز بشویند تا از شر آن آسوده شوند.

(۱۳) اگر بادمجان را بسوزانند و خاکستر آن را با سرکه خمیر کنند و به زگیل بمالند، زگیل کنده خواهد شد.

(۱۴) از بادمجان می توان به عنوان مسکن برای درد استخوان شکسته و ضرب خورده استفاده کرد. به این طریق که باید بادمجان را در فر بگذارید تا نیم پز شود و سپس آب آن را با فشار گرفته و بعد به اندازه نصف این مقدار آب، به آن شکر قهوه ای اضافه کنید، آن را هم بزنید و بنوشید.

(۱۵) با تحقیقاتی که اخیراً روی موشهای آزمایشگاهی انجام شده نتیجه گرفته اند؛ که بادمجان دارای یک ماده ضد تشنج است و در درمان بیماری صرع اثر بسیار خوبی دارد. بنابراین اشخاصی که تشنج دارند و یا مبتلا به این بیماری می باشند بهتر است که از بادمجان استفاده کنند.

#### مضرات:

(۱) بادمجان با همه خواصی که گفته شد نباید مورد استفاده اشخاصی که بواسیر و یا درد چشم دارند قرار گیرد زیرا بیماری آنها را تشدید می کند. اینگونه اشخاص اگر می خواهند بادمجان بخورند بهتر است آن را با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند.

(۲) دانه بادمجان ایجاد یبوست می کند.



## باقلا *Faba bean*

نام علمی *Faba vulgaris*

باقلا گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن متناوب و مرکب است که دارای برگچه‌هایی به شکل تخم‌مرغ می‌باشد. گل‌های باقلا درشت و سفید بوده و دارای لکه‌های سیاه و یا بنفش است. میوه آن که همان باقلا است دارای غلافی پوشیده از کرک به طول تقریباً ۱۲ سانتیمتر می‌باشد. در هر غلاف تعدادی دانه قرار دارد. گل و شاخه‌گلداز، میوه و تخم باقلا مصارف طبی دارند.

### ترکیبات شیمیائی

در، صد گرم دانه باقلا سبز و خام، مواد زیر موجود است:

۷۲ گرم

آب

۸/۴ گرم	پروتئین
۰/۴ گرم	مواد چرب
۱۵/۸ گرم	مواد نشاسته‌ای
۲۸ میلی گرم	کلسیم
۱۵۵ میلی گرم	فسفر
۲/۲ میلی گرم	آهن
۴۰ میلی گرم	سدیم
۴۷۰ میلی گرم	پتاسیم
۲۲۰ واحد	ویتامین A
۰/۳ میلی گرم	ویتامین B1
۰/۱۸ میلی گرم	ویتامین B2
۱/۵ میلی گرم	ویتامین B3
۳۰ میلی گرم	ویتامین C
۰/۰۲ میلی گرم	ارستینک

ضمناً باقلا دارای ماده‌ای بنام فیتین Phytine می‌باشد که بسیار مغذی است و تقویت کننده بدن است. این ماده کلسیم بدن را تأمین می‌کند. باقلا غذای خوبی برای دوران نقاهت است.

### خواص طبی

باقلا از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و گل آن گرم می‌باشد.

(۱) دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرارآور است.

(۲) دم کرده گل باقلا سنگ کلیه را دفع می‌کند و برای قولنج‌های کلیوی مفید است.

(۳) جوشانده باقلا برای ورم مثانه مفید است.

(۴) جوشانده باقلا اثر خوبی در رفع زماتیسم دارد.

(۵) از جوشانده باقلا برای درمان نقرس استفاده کنید.

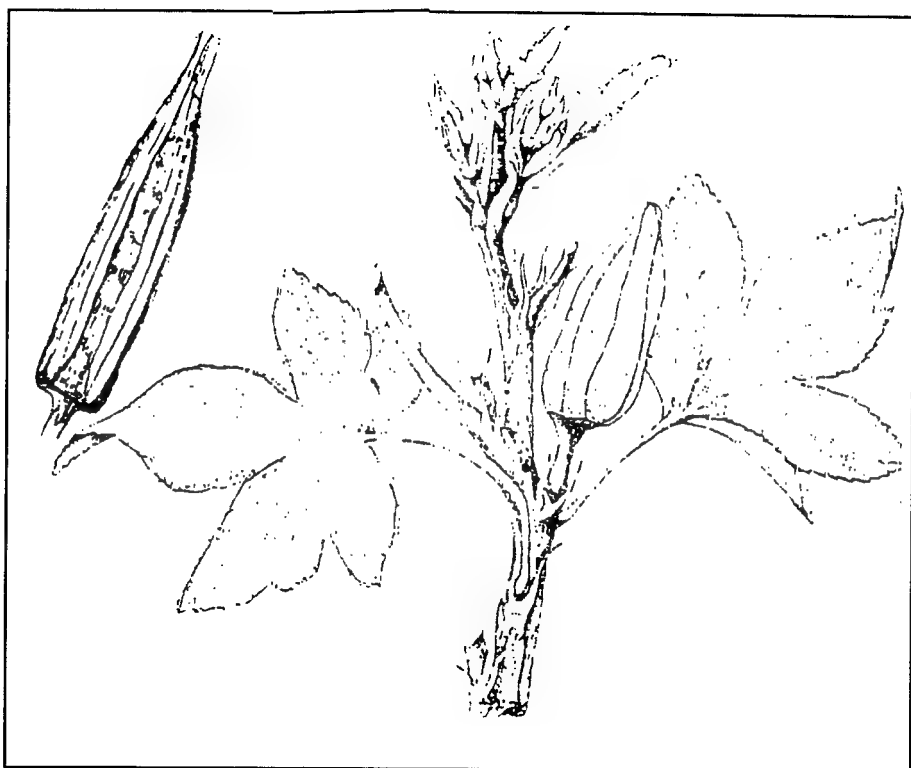
(۶) جوشانده باقلا آب اضافی را از بدن خارج می‌سازد.

(۷) باقلا را اگر با سرکه و آب بپزید و با پوست بخورید اسهال مزمن را درمان می‌کند.  
 (۸) برای رفع گرفتگی صدا، آرد باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید.  
 (۹) برای رفع کوفتگی و ورم پستان، آرد باقلا را با آرد جو مخلوط کرده و با سرکه و نعناع بپزید و ضمادی را که بدست می‌آید روی ورم و کوفتگی قرار دهید.  
 (۱۰) ضماد آرد باقلا با شنبلیله و عسل برای نرم کردن دمل و ورم بناگوش و زیر چشم مفید است.

- (۱۱) جوشانده باقلا شکم روشهای مزمن را برطرف می‌کند.
- (۱۲) ضماد باقلا جوش و کورک را برای خروج چرک، آماده می‌سازد.
- (۱۳) برای درمان تکرر ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده کنید.
- (۱۴) جوشانده سر شاخه‌های باقلا مستی مشروبات الکلی را برطرف می‌کند.
- (۱۵) برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن، باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب جوشانده و بگذارید کمی سرد شود و سپس انگشتان خود را به مدت دو ساعت در آن قرار دهید تا درد برطرف شود.
- (۱۶) برای اینکه نان خوشمزه شود به مقدار ۲٪ آرد باقلا به آن اضافه کنید.

### مضرات باقلا

باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ و سنگینی سر و معده می‌کند. برای جلوگیری از این عوارض باید ابتدا باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آن را دور بریزید و سپس به آن آب اضافه کرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادویه گرم مانند دارچین و فلفل بخورید. مصرف باقلای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید بکند که گاهی موجب مرگ می‌شود؛ بنابراین باید در خوردن باقلای تازه و نپخته احتیاط کرد. معمولاً اشخاصی که به باقلای تازه حساسیت دارند، فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.



## Okra بامیه

**Hibiscus esculentus** نام علمی

بامیه گیاهی است بومی مناطق گرم آسیا و آفریقا، ولی به نقاط دیگر دنیا راه یافته و اکنون در اکثر کشورهای جهان و حتی در مناطق سردسیر نیز می‌روید.

بامیه در مناطق گرم گیاهی چند ساله است، ولی چون طاقت سرمای زمستان را ندارد در مناطق سردسیر به صورت گیاه یکساله می‌روید. ارتفاع این گیاه تا دو متر نیز می‌رسد. برگهای آن به شکل قلب مرکب از سه یا پنج لوب است. گل‌های آن درشت، به رنگ زرد یا سفید می‌باشد. میوه آن مخروطی شکل و دراز و نوک تیز و لعاب دار، به رنگ سبز و پوشیده از تارهای ریز است.

بامیه را وقتی که هنوز سبز و نارس است می‌چینند زیرا از نظر مواد غذایی و دارویی مفیدتر است.



## ترکیبات شیمیائی

بامیه دارای مقدار زیادی پکتین Pectin، کلسیم و آهن می باشد.  
تمام گیاه بامیه معطر است و عطر آن شبیه عطر میخک است. برگ و ساقه بامیه دارای ید می باشد. دانه های بامیه دارای حدود ۲۰٪ روغن است.

در، صد گرم بامیه سبز، مواد زیر موجود است:

آب	۸۹ گرم
پروتئین	۲/۴ گرم
مواد نشاسته ای	۷/۶ گرم
کلسیم	۹۵ میلی گرم
فسفر	۵۰ میلی گرم
آهن	۰/۶ میلی گرم
سدیم	۳ میلی گرم
پتاسیم	۲۵۰ میلی گرم
ویتامین B1	۰/۱۷ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۲ میلی گرم
ویتامین B3	۱ میلی گرم
ویتامین C	۳۰ میلی گرم
ویتامین A	۵۲۰ واحد

## مصارف طبّی بامیه

بامیه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

(۱) بامیه یک سبزی لذیذ و مقوی است.

(۲) جوشانده بامیه تقویت کننده و نرم کننده پوست است.

(۳) بامیه ادرار آور است.

(۴) بامیه درمان کننده سوزش و درد در مجرای ادرار است.

(۵) لعاب حاصله از جوشاندن میوه و یا تخم بامیه، نرم کننده بوده و برای درمان

سوزاک به کار می رود.

(۶) تخم بامیه عرق آور است.

(۷) تخم بامیه محرک قلب و ضد اسپاسم است.

(۸) گل و تخم و ریشه بامیه نرم کننده و ادرار آور است.

(۹) برای تسهیل زایمان به زن حامله قبل از زایمان بامیه می دهند.

(۱۰) از بامیه ضماد تهیه کنید و روی زخم بگذارید. آن را التیام می دهد.

(۱۱) در قدیم از جوشانده بامیه برای درمان بیماری سفلیس استفاده می کردند.

(۱۲) بامیه را بجوشانید. کمی شکر یا عسل به آن اضافه کنید این شربت برای درمان زخم گلو و گرفتگی صدا مفید است.

(۱۳) بامیه مقوی نیروی جنسی است.

(۱۴) بامیه بهترین داروی مرض قند است زیرا لوزالمعده را فعال می کند.

(۱۵) بامیه را بطور خام در سالاد بریزید و استفاده کنید.

(۱۶) بامیه را در ظروف چینی و یا شیشه ای باید بپزید؛ زیرا پختن آن در ظروف مسی و آهنی باعث تغییر رنگ آن می شود.

(۱۷) بامیه بدن را قلیائی می کند بنابراین برای آنهایی که بدنشان اسیدی است بسیار مفید است.

(۱۸) اگر ناراحتی روده یا معده دارید بامیه بخورید آن را درمان می کند.

(۱۹) خوردن بامیه زخم معده را برطرف می کند. حتی از بامیه قرص درست می کنند که برای این منظور به کار می رود.

(۲۰) استفاده از بامیه مفاصل را نرم می کند و از رماتیسم و آرتروز جلوگیری می کند. آنهایی که رماتیسم و آرتروز دارند باید بامیه بخورند.

### مضرات بامیه

بامیه به هیچوجه مضر نیست ولی برای اشخاص سرد مزاج مناسب نمی باشد و اگر این گونه اشخاص بخواهند بامیه بخورند بهتر است که آن را با ادویه گرم مانند دارچین یا زنجبیل میل کنند.



## براکلی Broccoli

نام علمی *Brassica oleracea*

«سبزی ضد سرطان»

براکلی تا قرن بیستم برای مردم دنیا به غیر از فرانسه و ایتالیا ناشناخته بود. در سال ۱۹۲۳ این سبزی بوسیله یکنفر ایتالیایی در کالیفرنیا کشت داده شد و کم کم در آمریکا هم شناخته و به مصرف رسید و از آن سال تاکنون میزان مصرف آن به سرعت افزایش یافته است.

براکلی از خانواده کلم می باشد. کلم، براکلی، کلم بروکسل و گل کلم همه از خانواده Cruciferous می باشند.

هنگام خرید براکلی دقت کنید که ساقه آن تازه و ترد و گلهای آن از هم باز نشده باشد. هنگامی که براکلی کهنه باشد قسمت گل آن زرد و از هم باز می شود.

براکلی گاز زیادی در معده تولید می‌کند ولی اگر آن را کمی بپزید این ناراحتی را نخواهید داشت و آنهایی که گاز معده دارند باید براکلی را نیم‌پز کنند زیرا کلروفیل زیاد آن، اثر گوگرد را که گاز تولید می‌کند خنثی می‌سازد.

### خواص براکلی

تمام گیاهان خانواده کلم از جمله براکلی خواص خود را هنگامی نشان می‌دهند که با غذای پروتئینی خورده شوند زیرا براکلی مواد پروتئینی را بطرف مغز هدایت می‌کند. براکلی مقدار بسیار کمی کالری دارد و قدرت تمیز کنندگی بسیار خوبی را داراست. مواد موجود در ۱۰۰ گرم براکلی بقرار زیر است:

انرژی	۲۳ کالری
پروتئین	۲/۲ گرم
چربی	۰/۱ گرم
نشاسته	۳/۴ گرم
کلسیم	۸۰ میلی‌گرم
فسفر	۴۷ میلی‌گرم
آهن	۱/۳ میلی‌گرم
ویتامین A	۲۲۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۱۳ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۵۵ میلی‌گرم
ویتامین C	۷۵ میلی‌گرم

### خواص طبی براکلی

اگر در بین تمام سبزیجات شناخته شده بخواهیم یک گیاه ضد سرطان را انتخاب کنیم؛ بی‌تردید گیاهان خانواده کلم و مخصوصاً براکلی در درجه اول خواهد بود و هیچ گیاهی مؤثرتر از براکلی بر ضد سرطان وجود ندارد.

گیاهان خانواده کلم خاصیت ضد اکسیدان دارند به این معنی که اکسیژن حاصله از متابولیسم بدن را که مخرب می باشد و سلولها را از بین می برد خنثی می سازد و مانند شروع فعالیت های مواد سرطان زا می باشد.

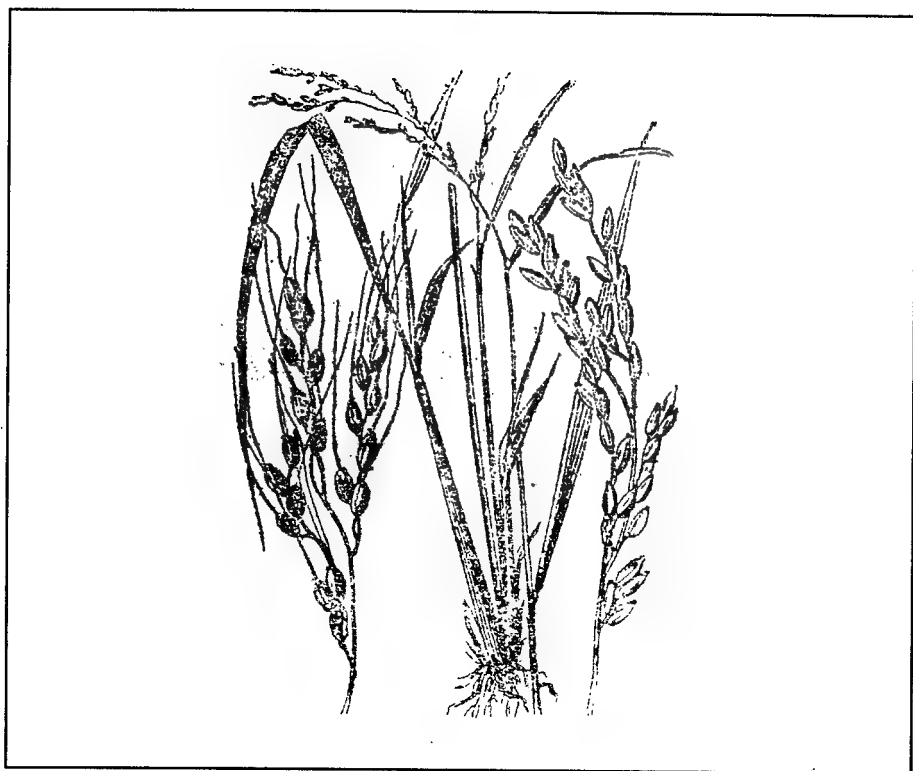
بدن ما هر لحظه در معرض عوامل شیمیائی و محیطی سرطان زا قرار دارد و همه این عوامل سلولهای بدن ما را تحت تأثیر قرار داده، آنها را خراب کرده و به امراض مختلف مانند سرطان دچار می سازد. بنابراین برای حفظ سلولها در مقابل این عوامل شیمیائی باید سدی ایجاد کرد و با آنها به مقابله پرداخت و بهترین دفاع در مقابل این عوامل مواد غذایی طبیعی، مخصوصاً سبزیجات و از همه مهمتر خانواده کلم می باشد.

تحقیقاتی که در مورد سرطان روده بزرگ انجام شده نشان داده است که افرادی که از کلم و براکلی استفاده می کنند ابتلا به سرطان روده بزرگ در آنها، پائین ترین حد بوده است و کسانی که هفته ای چهار بار براکلی و کلم می خورند به هیچوجه سرطان روده در آنها دیده نمی شود.

در سال ۱۹۷۰ تحقیقاتی در مورد براکلی روی موشها انجام گرفت به این صورت که به موشها براکلی و کلم می دادند و ضمناً مواد سرطان زا هم به آنها تزریق می کردند و با کمال تعجب مشاهده کردند که تعداد زیادی از موشها به سرطان مبتلا نمی شوند.

براکلی و تمام خانواده کروسیفر دارای ماده ای بنام Indol که خاصیت ضد سرطان دارد می باشند که بدن را از ابتلاء به سرطان محافظت می کند و حتی هنگامی که بدن به سرطان مبتلا شود، در صورت استفاده از این ماده رشد غدد سرطانی را متوقف می کند.

پس همیشه سعی کنید که براکلی را جزو غذای روزانه و سالاد خود قرار دهید.



## برنج RICE

نام علمی *Oryza*

برنج گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد و در مناطق گرم و پرآب می‌روید. ساقه آن راست و گره دار و برگهای آن بزرگ و نوک نیز است. هر سنبلک برنج دارای دنباله کوتاه و یک گل دارد. میوه آن که به شکل خوشه‌ای متشکل از سنبلک‌ها در انتهای ساقه قرار دارد و یک دانه برنج در آن است را شلتوک می‌نامند. برنج از غلات مهم است و تقریباً غذای اصلی نصف مردم کره زمین می‌باشد. منشأ برنج از آسیا است و در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در هند و چین زراعت می‌شده است. برنج بعداً از آسیا به ژاپن، سیلان و نقاط استوایی کره زمین راه یافت و در قرن هفتم میلادی مصریان نیز شروع به کشت آن کردند.

برنج انواع مختلف دارد و این انواع را تا حدود ۱۵۰ نوع مختلف تخمین می‌زنند.

نمونه‌های مرغوب آن در شمال و جنوب ایران و نواحی گرمسیر فارس و اصفهان کاشته می‌شود.

### بطور کلی دو نوع برنج وجود دارد:

نوعی که دانه آن دراز و کشیده و باریک است که بنام برنج صدری معروف است و دیگری که دانه آن ریز و گرد می‌باشد و بنام برنج چینی یا ژاپنی شهرت دارد. آن نوع برنجی که ایرانیان و مردم بیشتر کشورها مصرف می‌کنند برنجی است که شلتوک و پوسته خارجی آن گرفته شده است. رنگ اصلی برنج وقتی که در پوسته است قهوه‌ای است و بنام برنج قهوه‌ای Brown Rice نامیده می‌شود.

برای بدست آوردن برنج سفید، دانه‌های برنج را در دستگاههای مخصوصی می‌ریزند و این دستگاهها پوسته خارجی برنج را از آن جدا کرده و سپس با اصطکاک دادن برنج بدون پوسته بایکدیگر غشای خارجی آن نیز از بین می‌رود و برنج به رنگ سفید و شفاف بدست می‌آید که عاری از ویتامین B1 است و اشخاصی که منحصرأ از برنج تغذیه می‌کنند و غذای دیگری مصرف نمی‌کنند به بیماری بری بری Beri-Beri دچار می‌شوند.

بنابراین برای استفاده از تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی برنج بهتر است که از برنج قهوه‌ای که غشاء خارجی آن گرفته نشده است استفاده کرد ولی البته باید توجه داشت که هضم برنج قهوه‌ای کمی مشکل‌تر از هضم برنج سفید می‌باشد.

یکی دیگر از انواع برنج نوع خودروی آن است که سیاه رنگ و باریک و درازتر از برنج صدری است. این نوع برنج هم دارای مواد معدنی و ویتامین‌های بیشمار است ولی البته هضم آن کمی مشکل است و بهتر است که مخلوط با برنج سفید به کار برده شود.

### ترکیبات شیمیائی برنج

در برنج ماده‌ای بنام اوریدین Oridine وجود دارد که خاصیت ضد التهاب عصبی را داراست. برنج از لحاظ مواد غذایی بسیارغنی است. البته همانطور که گفته شد هنگامی که پوسته قهوه‌ای آن را می‌گیرند مقداری از ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد.

در جدول زیر مواد موجود در صد گرم برنج قهوه‌ای و برنج سفید با هم مقایسه شده است:

مواد	در ۱۰۰ گرم برنج قهوه‌ای	در ۱۰۰ گرم برنج سفید
انرژی	۳۶۰ کالری	۳۶۲ کالری
آب	۱۲ گرم	۱۲ گرم
پروتئین	۷/۵ گرم	۶/۶ گرم
نشاسته	۷۶ گرم	۸۰ گرم
کلسیم	۳۲ میلی‌گرم	۲۵ میلی‌گرم
فسفر	۲۲۰ میلی‌گرم	۹۵ میلی‌گرم
آهن	۱/۶ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم
سدیم	۱۰ میلی‌گرم	۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۱۵ میلی‌گرم	۹۰ میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۳۵ میلی‌گرم	۰/۰۶ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۵ میلی‌گرم	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین B3	۴/۸ میلی‌گرم	۱/۵ میلی‌گرم

همانطور که دیده می‌شود مقدار ویتامین B1 در برنج سفید شده یک ششم و ویتامین B2 نصف و ویتامین B3 به مقدار یک سوم برنج قهوه‌ای می‌باشد و مواد معدنی آن به مقدار بسیار زیادی کاهش می‌یابد.

پوست و یا شلتوک برنج که در مراحل کوبیدن از آن جدا می‌شود. سبوس برنج Rice Bran نامیده می‌شود که آن هم منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

در، صد گرم سبوس برنج، مواد زیر وجود دارد:

انرژی	۲۷۵ کالری
آب	۹/۷ گرم
پروتئین	۱۳/۵ گرم
چربی	۱۵/۵ گرم
نشاسته	۵۰ گرم



۷۵ میلی گرم	کلسیم
۱۴۰۰ میلی گرم	فسفر
۲۰ میلی گرم	آهن
۱۵۰۰ میلی گرم	پتاسیم
۲/۲۵ میلی گرم	ویتامین B1
۰/۲۵ میلی گرم	ویتامین B2
۳۰ میلی گرم	ویتامین B3

غشای قهوه‌ای رنگ روی برنج نیز که در اثر بهم سائیدن در دستگاه‌های مخصوص از برنج جدا می‌شود سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی و پروتئین است. مقدار مواد موجود در صد گرم این غشای قهوه‌ای رنگ به شرح ذیل است:

۲۶۵ کالری	انرژی
۹/۸ گرم	آب
۱۲ گرم	پروتئین
۱۲/۸ گرم	چربی
۶۰ گرم	نشاسته
۷۰ میلی گرم	کلسیم
۱۱۰۰ میلی گرم	فسفر
۱۶ میلی گرم	آهن
۷۱۵ میلی گرم	پتاسیم
۱/۸۵ میلی گرم	ویتامین B1
۰/۱۸ میلی گرم	ویتامین B2
۲۸ میلی گرم	ویتامین B3

### خواص برنج

برنج از نظر طب ایرانی، معتدل و خشک است البته بستگی دارد آن را چگونه درست کنید. برنج آبکش شده سرد است و آب آن گرم در حالیکه برنج کته شده گرم است.

برنج دارای ماده‌ای بنام آمیدون Amidon می‌باشد ولی از نظر اینکه ماده گلو تن آن کم است یعنی کاملاً بهم نمی‌چسبد؛ درست کردن نان با آن کمی مشکل است. در خاور دور از برنج نوعی الکل درست می‌کنند که بنام ساکه معروف است که میزان سم آن از الکل معمولی کمتر است و به مصرف داروئی می‌رسد.

برنج غیرازاینکه یک غذای سهل‌الهضم است بسیار مقوی است و ضمناً خواص درمانی بسیاری را داراست که به تعدادی از آن اشاره می‌شود:

- (۱) برنج قهوه‌ای خاصیت ضدالتهاب عصبی را دارد.
- (۲) خوردن برنج تحریکات معده و روده را آرام می‌کند.
- (۳) از جوانه برنج نوعی مالت تهیه می‌شود که بعنوان مقوی معده بکار می‌رود.
- (۴) اگر برنج را در آب پزید آب آن درمان‌کننده اسهال و اسهال خونی است. آب برنج را می‌توان به اطفال شیرخوار نیز داد.
- (۵) برای شست و شوی زخم‌ها از آب برنج استفاده کنید.
- (۶) آب برنج برای درمان ورم‌های روده‌ای و استفراغهای خونی به کار می‌رود.
- (۷) دم کرده ریشه و ساقه‌های زیرزمینی برنج برای زیاد شدن ترشح ادرار مصرف می‌شود.

(۸) برای درمان تب، بدن و سر را با آرد برنج کمپرس کنید.

(۹) برنج خواب‌آور است.

(۱۰) برنج تشنگی را رفع می‌کند.

(۱۱) افراط در خوردن برنج چاق‌کننده است.

(۱۲) خوردن برنج تولید اسپرم را زیاد می‌کند.

(۱۳) برنج را اگر با شیر و شکر مخلوط کنید و بخورید بسیار مقوی است و نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

(۱۴) برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و استفراغ برنج را با دوغ تازه بخورید.

(۱۵) اگر برنج سفید را در آب خیس کنید، آب آن برای درمان اسهال و تنظیم پی‌رود مفید است.

(۱۶) آب جوشانده برنج را که آبکش می‌کنید دور نریزد. با این آب، جواهرات خود

را بشوئید زیرا آنها را جلا می دهد.

(۱۷) برای رفع التهاب پوست، آرد برنج را با نشاسته یا پودر تالک مخلوط کرده و به پوست بمالید.

(۱۸) دانشمندان ثابت کرده اند که خوردن برنج برای درمان فشار خون بسیار مفید است.

(۱۹) خوردن برنج، قند خون را در حالت تعادل نگاه می دارد.

(۲۰) یکی از پزشکان آمریکایی رژیم برنج را برای درمان فشار خون به کار می برد. او به بیماران توصیه می کند که برنج بدون نمک، همراه با میوه های مختلف بخورند. البته هنوز دانشمندان نمی دانند که در برنج چه ماده ای وجود دارد که باعث پایین رفتن فشار خون می شود.

(۲۱) رژیم برنج برای اختلالات کلیوی مفید است.

(۲۲) رژیم برنج برای مبتلایان به بیماری سورای سیس Psoriasis نیز بسیار مفید است و آنها را معالجه می کند.

(۲۳) برنج دارای موادی بنام «جلوگیری کننده پروتئاز» Protease inhibitor می باشد که داروئی مؤثر در متوقف کردن رشد سلولهای سرطانی است. در آزمایشاتی که روی موشها انجام شده ثابت شده است که خوردن سبوس برنج خطر ابتلاء به سرطان معده را کاهش می دهد. البته در کشورهایی که غذای اصلی مردم برنج و حبوبات است سرطان روده بزرگ و پستان و پروستات کمتر دیده شده است.

(۲۴) جوشانده برنج یکی از بهترین داروها برای از بین بردن اسهال می باشد. طرز تهیه جوشانده برنج به این ترتیب است که سه قاشق سوپخوری برنج را در یک لیتر آب ریخته، کمی نمک به آن اضافه کنید و آنرا بجوشانید تا برنج ها کاملاً له شود و به صورت مایع سفیدی درآید. البته برای این که جوشانده خوش طعم شود می توان کمی شربت به و یا پوست پرتقال یا پوست نارنگی به آن اضافه کرد. این جوشانده را روزی چند بار به کسی که اسهال دارد بدهید. البته از این جوشانده می توان به عنوان تنقیه نیز برای رفع اسهال استفاده کرد.

(۲۵) خوردن سبوس برنج به مقدار یک قاشق سوپخوری دوبار در روز از تشکیل

سنگ کلیه کلسیمی جلوگیری می کند، بنابراین سبوس برنج یکی از داروهای مفید ضد تشکیل سنگ کلیه می باشد و اشخاصی که کلیه شان سنگ می سازد باید از سبوس برنج استفاده کنند.

۲۶) جوشانده برنج غذای خوبی برای اطفال شیرخوار است و حتی می توان آن را جانشین شیر کرد.

۲۷) خوردن برنج چهره را درخشان می سازد.

۲۸) و بالاخره برنج هم غذای لاغرکننده و هم غذای چاق کننده است. اگر در خوردن آن اسراف شود چاق می کند ولی اگر هر روز به مقدار کم خورده شود باعث لاغر شدن می گردد.



## بلوط Oak

نام علمی Quercus

«بلوط برطرف کننده خونریزی»

درخت بلوط بومی در مناطق معتدله است و در ایران در جنگلهای کردستان، لرستان و کهکیلویه می‌روید. ارتفاع این درخت در بعضی نواحی تا ۵۰ متر و قطر تنه آن به ۳ متر نیز می‌رسد. برگهای درخت بلوط پنجه‌ای و مانند انگشتان دست می‌باشد. میوه درخت بلوط که به نام بلوط معروف است مانند فندق و بزرگتر از آن است.

### ترکیبات شیمیائی

پوست و برگ درخت بلوط دارای تانن، قند، اسید گالیک، اسید مالیک، کوثرسین Quercine، موسیلاژ، پکتین، رزین و روغن است.

## خواص درمانی

بلوط از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

## خواص میوه بلوط

میوه بلوط از قدیم الایام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده می کرده اند. حتی آنرا خشک و آرد کرده و با آرد گندم مخلوط می کنند و از آن نان تهیه می نمایند. می توان بلوط را بو داده و سپس آنرا آرد کرده و از آن چائی تهیه کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش می باشد. این دم کرده را می توان برای موارد زیر به کار برد:

- (۱) بواسیر را برطرف می کند
- (۲) اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می کند.
- (۳) درد معده و گاز معده را برطرف می کند.
- (۴) برای رفع کم خونی مؤثر است.
- (۵) نرمی استخوان را درمان می کند.
- (۶) برای تقویت عمومی بدن مؤثر است.
- (۷) برای معالجه اسهال اطفال، آرد بلوط را با کاکائو مخلوط کرده و دم کرده آنرا به اطفال بدهید.

## خواص پوست درخت بلوط

برای استفاده از پوست درخت بلوط می توان آنرا آرد کرده و با عسل مخلوط کنید و یا اینکه یک قاشق آرد آنرا در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

- (۱) خونریزیها را متوقف می سازد.
- (۲) درمان کننده بواسیر خونی است.
- (۳) خاصیت ضد عفونی دارد.
- (۴) ادرار را زیاد می کند.
- (۵) ترشحات زنانه را برطرف می کند.

(۶) درمان کننده نرمی استخوان است.

(۷) برای برطرف کردن خونریزی از رحم یک قاشق چایخوری پوست درخت بلوط را آرد کرده و با عسل مخلوط کرده و سه بار در روز بخورید.

(۸) در درمان سل مؤثر است.

(۹) برای رفع خون دماغ پنبه‌ای را آغشته به جوشانده پوست درخت بلوط کرده و مانند تامپون در داخل بینی بگذارید تا خونریزی بند آید.

### مصارف خارجی پوست درخت بلوط

برای استفاده خارجی از جوشانده پوست درخت استفاده می‌شود. بدین منظور باید ۱۵ گرم پوست درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به دوسوم تقلیل یابد.

ازاین جوشانده می‌توان به عنوان کمپرس استفاده کرد و یا آنرا در وان حمام ریخته و در آن استراحت کنید.

(۱) خون مردگی را درمان می‌کند.

(۲) آگزما را از بین می‌برد.

(۳) برای درمان بیماریهای پوستی در وان حمام که در آن جوشانده پوست درخت را ریخته‌اید به مدت یک ربع ساعت استراحت کنید.

(۴) اگر واریس دارید این قسمت‌ها را با جوشانده پوست درخت بلوط کمپرس کنید.

(۵) اگر بدن شما آب جمع کرده قسمت‌های متورم را کمپرس کنید و یا در وان حمام که در آن جوشانده پوست این درخت را ریخته‌اید استراحت کنید.

(۶) سرمازدگی دست و پا را با کمپرس پوست درخت درمان کنید و یا اینکه پوست درخت بلوط را آرد کرده و با آب مخلوط کنید و خمیری که بدست می‌آید مانند حنا روی این قسمت‌ها بگذارید.

(۷) زخم‌های عفونی را با این جوشانده بشوئید.

(۸) قانقاریا را برطرف می‌کند.

(۹) برای برطرف کردن ورم گلو، جوشانده پوست درخت را غرغره کنید.

۱۰) غرغره جوشانده پوست این درخت ورم مخاط دهان را برطرف می کند.

### گز علفی

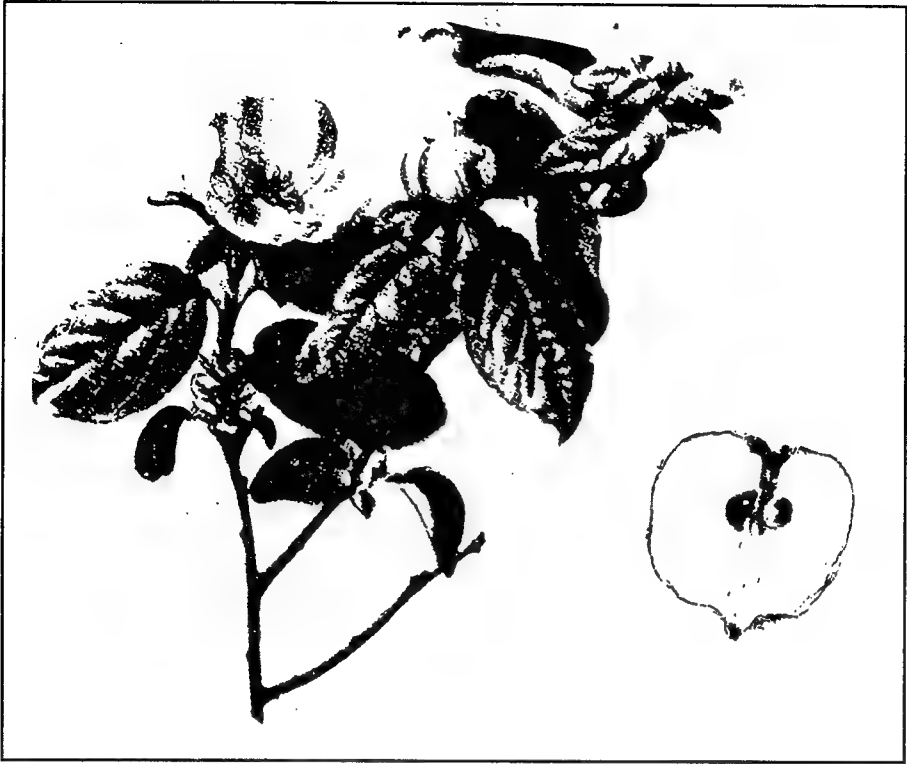
دراثر نیش زدن حشره ای مخصوص به برگ و یا شاخه های درخت بلوط، ماده ای به بیرون تراوش می کند که در اثر مجاورت با هوا سفت شده و به صورت دانه هایی به قطر ۲ سانتیمتر بر روی ساقه و یا برگ ظاهر می شود. این دانه ها گز علفی نامیده می شوند. برای استفاده از گز شاخه های درخت را تکان می دهند تا دانه های گز به زمین بریزد. البته این دانه ها مخلوط با برگ و پوسته درخت است که باید تمیز شود.

گز علفی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برای استفاده طبّی از گز علفی می توان آن را با عسل مخلوط کرد و یا جوشانده آن را تهیه نمود. (۵۰ گرم در یک لیتر آب جوش).

### خواص گز علفی

- ۱) قابض است.
- ۲) خونریزیها را متوقف می سازد.
- ۳) مقوی معده است.
- ۴) تقویت کننده دستگاه تنفسی است.
- ۵) سینه را نرم و صدا را صاف می کند.
- ۶) سرفه ها را برطرف می کند.
- ۷) تنگی نفس را درمان می کند.
- ۸) برای معالجه بواسیر گز علفی را با عسل مخلوط کرده و بر روی بواسیر بگذارید.





## به Quince

نام علمی Cydonia

به درخت کوچکی است که پوست ساقه و تنه آن قهوه‌ای بوده و در اکثر نقاط اروپا، نواحی مدیترانه، آسیا و آفریقای شمالی می‌روید. برگهای آن پوشیده از کرک و صاف است. گلهای آن درشت، به‌رنگ سفید و یا صورتی و دارای پنج گلبرگ می‌باشد. میوه رسیده به رنگ زرد، گرد و یا به شکل گلابی است و سطح آن پوشیده از کرک بوده و دارای طعمی مطبوع، شیرین و یا کمی ترش است.

## ترکیبات شیمیائی به

در ۱۰۰ گرم میوه به، مواد زیر موجود است:

آب	۸۳ گرم
مواد قندی	۱۰ گرم
مواد نشاسته‌ای	۵ گرم
کلسیم	۱۰ میلی گرم
فسفر	۱۷ میلی گرم
آهن	۰/۸ میلی گرم
پتاسیم	۱۹۵ میلی گرم
سدیم	۵ میلی گرم
ویتامین A	۴۰ واحد
ویتامین C	۱۵ میلی گرم
ویتامین B1	۰/۰۲ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۳ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۲ میلی گرم

مغز دانه به دارای حدود ۱۵٪ روغن می‌باشد که دارای رنگ زرد و طعم مطبوع و بوئی مانند روغن بادام است.

پوست به دانه دارای حدود ۲۰٪ لعاب (موسیلاژ) است که در آب حل می‌شود و محلول غلیظی را بوجود می‌آورد که می‌توان از آن برای آहार دادن پارچه و آرایش موی سر استفاده کرد.

مقدار موسیلاژ به دانه بسیار زیاد است بطوری‌که اگر ۱۰ گرم از آنها در یک لیوان آب ریخته شود محلولی شبیه سفیده تخم مرغ بدست می‌آید. برگ و ساقه درخت به دارای مقدار کمی اسید سیانیدریک می‌باشد.

#### صور داروئی به

۱) شیر به: ۵۰ گرم به را خرد کرده، با ۵۰ گرم عسل یا شکر مخلوط کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و آن را روی چراغ گذاشته تا بجوشد و حجم آن به نصف تقلیل یابد.

(۲) شراب به: ۵۰ گرم به تکه شده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید دو هفته بماند و سپس از آن استفاده کنید.

(۳) جوشانده دانه به: ۳۰ گرم به دانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و آنقدر بجوشانید تا به صورت ژله درآید.

(۴) جوشانده برگ درخت به: ۳۰ گرم برگ درخت به را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت چند دقیقه بجوشانید.

(۵) دم کرده گل به: ۳۰ گرم گل به را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد.

(۶) لوسیون پوست به: این لوسیون برای از بین بردن چین و چروکهای پوست از هر کرم دیگری مؤثرتر است.

مقدار ۱۰ گرم از پوست به را در ۱۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه ریخته و در بطری را محکم ببندید و هر روز آن را چند بار تکان دهید و پس از دو هفته صاف کنید و هر روز با یک پنبه بر روی پوست صورت و گردن بمالید تا چین و چروکها از بین برود.

(۷) روغن به: به را تکه تکه کرده و بپزید و سپس آب آن را بگیرید و با دو برابر وزن آن روغن زیتون مخلوط کرده و آنقدر بجوشانید تا تمام آب آن بخار شود و فقط روغن باقی بماند البته دقت کنید که روغن نسوزد.

### خواص داروئی به

از نظر طب قدیم ایران به شیرین کمی گرم و تر و به ترش سرد و خشک است. روغن به سرد، تر و قابض و به دانه سرد و تر است.

(۱) به تقویت کننده قلب است.

(۲) ادرار آور است.

(۳) نرم کننده سینه است.

(۴) مقوی معده و دستگاه هاضمه است.

(۵) قابض است.

(۶) خونریزی را بند می آورد.

- (۷) به ترش مسهل است.
- (۸) به ترش برای تنگی نفس مفید است.
- (۹) به ترش استفراغ را بند می آورد.
- (۱۰) اسهال های ساده و اسهال خونی را درمان می کند.
- (۱۱) به بهترین و مفیدترین میوه برای مسلولین است.
- (۱۲) خونریزی از رحم را متوقف می کند.
- (۱۳) اثر مفید روی بواسیر دارد.
- (۱۴) برای هضم غذا مفید است.

#### خواص به دانه

- (۱) لعاب به دانه را روی زخم ها و سوختگی ها بگذارید تا باعث شفای سریع آنها شود.
- (۲) ضد تب است.
- (۳) اسهال خونی و ساده را درمان می کند.
- (۴) برای درمان جراحات گلو مفید است.
- (۵) سرفه را برطرف می کند.
- (۶) برای درمان تورم های داخلی بدن مفید است.
- (۷) برای التیام ترک پوست دست و بدن، نوک پستان، لب و بواسیر، لعاب به دانه را روی موضع بمالید.
- (۸) برای درمان خشکی زبان و دهان مفید است.
- (۹) آفتاب زدگی را با مالیدن لعاب به دانه بر روی پوست درمان کنید.
- (۱۰) جویدن دانه به، برای تقویت نیروی جنسی مفید است.
- (۱۱) لعاب به دانه بهترین و طبیعی ترین کرم ضد آفتاب است. هنگامی که کنار دریا می روید لعاب به دانه را به تمام بدن خود بمالید تا از آفتاب سوختگی در امان بمانید.
- (۱۲) استفاده زیاد از به دانه معده را ضعیف می کند از این رو گرم مزاجان باید آن را با شکر و سرد مزاج ها با رازیانه بخورند.

### خواص دم کرده گل و شکوفه به

- (۱) سردرد را برطرف می‌کند.
- (۲) مقوی معده است.
- (۳) سینه را صاف و تقویت می‌کند.
- (۴) سرفه کودکان را برطرف می‌سازد.
- (۵) برای درمان بی‌خوابی دم کرده گل به را با آب بهارنارنج مخلوط کرده و قبل از رفتن به رختخواب بنوشید.

### خواص روغن به

- (۱) برای برطرف کردن زنگ زدن در گوش مفید است.
- (۲) سرگیجه را برطرف می‌کند.
- (۳) برای مداوای زخم‌های دهان مفید است.
- (۴) خونریزی از سینه را درمان می‌کند.
- (۵) اسهال مزمن را برطرف می‌کند.
- (۶) دوست کبد است و ورم کبد را رفع می‌کند.
- (۷) زخم روده‌ها را درمان می‌کند.

### خواص برگ و شاخه‌های به

- (۱) جوشانده برگ درخت به، ورم چشم را مداوا می‌کند.
- (۲) زخم‌ها را با جوشانده برگ به بشوئید.
- (۳) قابض است.
- (۴) ضماد برگ درخت به، برای ورم چشم مفید است.

### مضرات به

خوردن به، صورت خام مضر می‌باشد زیرا به خام رگهای بدن را مسدود می‌سازد و چون گرم است برای افراد گرم مزاج خوب نیست.



## پرتقال Orange

نام علمی *Citrus sinensis*

پرتقال درخت کوچکی است دارای برگهای سبز و گلهای سفید. پوست پرتقال نارنجی رنگ، کمی ناصاف و میوه آن بسته به انواع مختلف شیرین و ترش، زرد رنگ و یا قرمز می باشد.

پرتقال یکی از قدیمی ترین میوه هائی است که بشر از آن استفاده می کرده است و در حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است. در حال حاضر بیشتر از ۲۰۰ نوع پرتقال در آمریکا کشت می شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می کند.

پرتقال اولیه، کوچک، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت و انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت تر و شیرین تر شده است.

پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برده شد و سپس از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافت.

### ترکیبات شیمیائی

پرتقال یکی از غنی ترین منابع ویتامین C می باشد. البته باید دقت کرد که ویتامین C در اثر سرما و گرمای زیاد از بین می رود. اسانس که از گل های پرتقال گرفته می شود بنام روغن نرولی (Neroli Oil) معروف است که دارای بوئی بسیار مطبوع بوده و خیلی گران است و در عطرسازی از آن استفاده می شود.

اسانس هم از برگ و سرشاخه های درخت پرتقال تهیه می شود که پتی گرین (Petitgrain Oil) نامیده می شود. پرتقال دارای مقدار زیادی سدیم نیز می باشد ولی البته در صورتی که در روی درخت و زیر آفتاب برسد. پرتقال نرسیده دارای مقدار زیادی اسید است که برای بدن مناسب نمی باشد. اسانس پرتقال که از فشردن پوست پرتقال بدست می آید به رنگ زرد تیره است. بوی آن معطر و مخصوص و طعمش ملایم است. اسانس پرتقال به آسانی فاسد می شود و طعم سوزاننده و تند پیدا می کند، بنابراین باید آن را در جای خنک و تاریک نگهداری کرد.

در ۱۰۰ گرم پرتقال پوست کنده، مواد زیر موجود است:

آب	۸۶ گرم
پروتئین	۱ گرم
چربی	۰/۲ گرم
نشاسته	۱۲ گرم
کلسیم	۴۰ میلی گرم
فسفر	۲۰ میلی گرم
آهن	۰/۴ میلی گرم
سدیم	۱ میلی گرم
پتاسیم	۲۰۰ میلی گرم
ویتامین A	۲۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۱ میلی گرم

ویتامین B2	۰/۰۴ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۴ میلی گرم
ویتامین C	۵۰ میلی گرم
در هر صد گرم پوست پرتقال، مواد زیر موجود است:	
آب	۷۰ میلی گرم
پروتئین	۱/۵ میلی گرم
مواد چربی	۰/۲ میلی گرم
مواد نشاسته‌ای	۲۵ گرم
کلسیم	۱۶۰ میلی گرم
فسفر	۲۰ میلی گرم
آهن	۰/۸ میلی گرم
سدیم	۳ میلی گرم
پتاسیم	۲۱۰ میلی گرم
ویتامین A	۴۲۰ واحد
ویتامین B1	۰/۱۲ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۱ میلی گرم
ویتامین B3	۱ میلی گرم
ویتامین C	۱۳۵ میلی گرم

### خواص طبی پرتقال

مؤسسه سرطان آمریکا چندین سال پیش در اثر مطالعات زیاد دریافت که علت اینکه سرطان معده در آمریکا کمتر از نقاط دیگر است این است که مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می‌کنند. البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است و ویتامین C اثر نیتروزامین‌ها (Nitrosamines) را که سرطان زا هستند، خنثی می‌کند. روی همین اصل است که دولت آمریکا دستور داده که به آب میوه‌های یخ زده و بعضی کنسروها ویتامین C اضافه شود.



(۱) دانشمندان سوئدی کشف کرده‌اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می‌کند.

(۲) خوردن پرتقال کلسترول را پائین می‌آورد.

(۳) پوست سفید پرتقال و ورقه‌های نازک بین قسمت‌های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است بنابراین همیشه پرتقال را با پوست سفیدش بخورید.

(۴) اسانس پرتقال ضد عفونت‌های میکروبی است.

(۵) پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است.

(۶) پرتقال ضد سم، ادرارآور و نرم‌کننده سینه و ضد استفراغ است.

(۷) خوردن جوشانده پوست پرتقال برای درمان سرماخوردگی و سوء هاضمه مفید است.

(۸) له شده پوست پرتقال مرهم خوبی برای آگزما و ناراحتی‌های پوستی است.

(۹) جوشانده برگ‌های پرتقال برای شست و شوی ورم‌ها و کاهش درد مفید است.

(۱۰) خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام‌بخش است.

(۱۱) اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن به کار می‌برند.

(۱۲) پرتقال خون را تمیز می‌کند.

(۱۳) آب پرتقال برای رفع ناراحتی‌های صفراوی و اسهال‌های صفراوی مفید است.

(۱۴) هسته پرتقال را له کنید و شب روی پوست صورت بگذارید، چین و چروک را از

بین می‌برد.

(۱۵) جوشانده برگ درخت پرتقال عرق آور و ضد درد است.

(۱۶) دم کرده گل‌های پرتقال برای رفع دل بهم خوردگی مفید است.

(۱۷) جوشانده برگ‌های پرتقال درمان‌کننده برونشیت است.

(۱۸) آب پرتقال ملین است.

(۱۹) اگر آب پرتقال با نمک خورده شود کرم معده و روده را دفع می‌کند.

(۲۰) اسانس پرتقال را اگر روی قسمت‌های بدن که مبتلا به نقرس و رماتیسم است

بمالید درد را برطرف می‌کند.

(۲۱) هسته سرخ شده و یا بو داده پرتقال محرک است.

(۲۲) پرتقال دارای مواد معدنی زیادی است بنابراین خوردن آن کمبود مواد معدنی را جبران می کند.

(۲۳) برای برطرف کردن چین و چروک صورت و شادابی آن قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه با آب بشوئید.

(۲۴) قسمت خوراکی پرتقال را روی صورت و پوست گردن بکشید، صورت شاداب و سالم می شود.

(۲۵) حتماً به کودکان شیرخواری که از شیرمادر استفاده نمی کنند روزانه ۲ تا ۳ قاشق چایخوری آب پرتقال تازه بدهید.

(۲۶) از پرتقال برای کم کردن وزن می توانید استفاده کنید. طرز استفاده به این صورت است که یک عدد پرتقال و ۳ عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید بعد آن را داخل دیگی ریخته و به آن نیم لیتر آب اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجدداً به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و آن را صاف کنید. از این شربت ۳ فنجان در روز بنوشید. تا وزن شما به مقدار ایده آل درآید.

(۲۷) پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصیت قلیائی به بدن می دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می کنند و بدنشان اسیدی شده است مفید است.

(۲۸) برای استفاده بیشتر از مواد غذایی پرتقال، بهتر است که پوست زرد رنگ آن را بگیرید و با پوست سفید و پره های داخل آن بخورید زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که اثر اسید موجود در پرتقال را خنثی می کند.

(۲۹) خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاه ها و سوپرمارکت ها این خواص را ندارند.



## پسته Pistachio

نام علمی Pistaca

پسته درخت دو پایه‌ای است که ارتفاع آن به حدود پنج متر می‌رسد و به حالت خودرو در ایران و افغانستان می‌روید.

برگهای درخت پسته متناوب و مرکب از ۲ یا ۳ برگچه نوک تیز با یک برگچه انتهایی است و به رنگ سبز روشن می‌باشد. گل‌های آن خوشه‌ای است. گل نر آن فاقد گلبرگ است.

میوه درخت پسته تقریباً خشک و بطور متوسط به اندازه یک زیتون است.

پسته دارای پوست خارجی نرم و سبز مایل به بنفش می‌باشد که زیر آن پوست سخت سفید رنگی قرار دارد و داخل آن مغز پسته است که پوسته نازکی آن را می‌پوشاند.

## ترکیبات شیمیائی

پسته دارای مواد غذایی فراوانی است و بنابراین برای تقویت بیماران و اشخاص ضعیف مناسب است.

در، صد گرم مغز پسته، مواد زیر موجود است:

آب	۵/۲ گرم
پروتئین	۲۰ گرم
مواد چرب	۵۴ گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۵ گرم
کلسیم	۱۳۰ میلی‌گرم
فسفر	۵۰۰ میلی‌گرم
آهن	۷/۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۹۵۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۲۳۰ واحد
ویتامین B1	۰/۷ میلی‌گرم
ویتامین B3	۱/۵ میلی‌گرم

## خواص طبی پسته

مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) مغز پسته به علت داشتن آهن، خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم خونی هستند باید حتماً روزانه مقداری پسته بخورند. البته پسته خام بهتر است زیرا در اثر بودادن چربی آن خراب می‌شود.

(۲) خوردن پسته نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

(۳) مغز و ذهن را تقویت می‌کند.

(۴) برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.

(۵) برای باز کردن مجاری کبد پسته بخورید.

(۶) پسته معده را تقویت می‌کند.

(۷) برای تسکین سرفه مفید است.

(۸) اسهال و اسهال خونی را درمان می‌کند.

(۹) جوشانده پوست درخت پسته برای برطرف کردن خارش اعضای تناسلی زنان مفید است.

(۱۰) جوشانده پوست و برگ درخت پسته برای رفع درد و خارش مقعد مفید است.

### خواص پوست سبز پسته

پوست سبز پسته تازه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و دارای خواص زیر می‌باشد:

(۱) برای رنگرزی به کار می‌رود.

(۲) بهترین دارو برای رفع بوی بد دهان است و جویدن مقداری پوست سبز پسته بوی بد دهان را از بین می‌برد.

(۳) جویدن آن باعث التیام زخم‌های داخل دهان می‌شود.

(۴) برای استحکام لثه آن را روی لثه‌ها بمالید و یا بجوید.

(۵) دم کرده پوست سبز پسته حالت دلم بهم خوردگی و استفراغ را از بین می‌برد.

(۶) دم کرده آن برای رفع اسهال مفید است.

۷- برای رفع سسکسکه پوست سبز پسته را دم کنید و یک فنجان از آن را بنوشید.

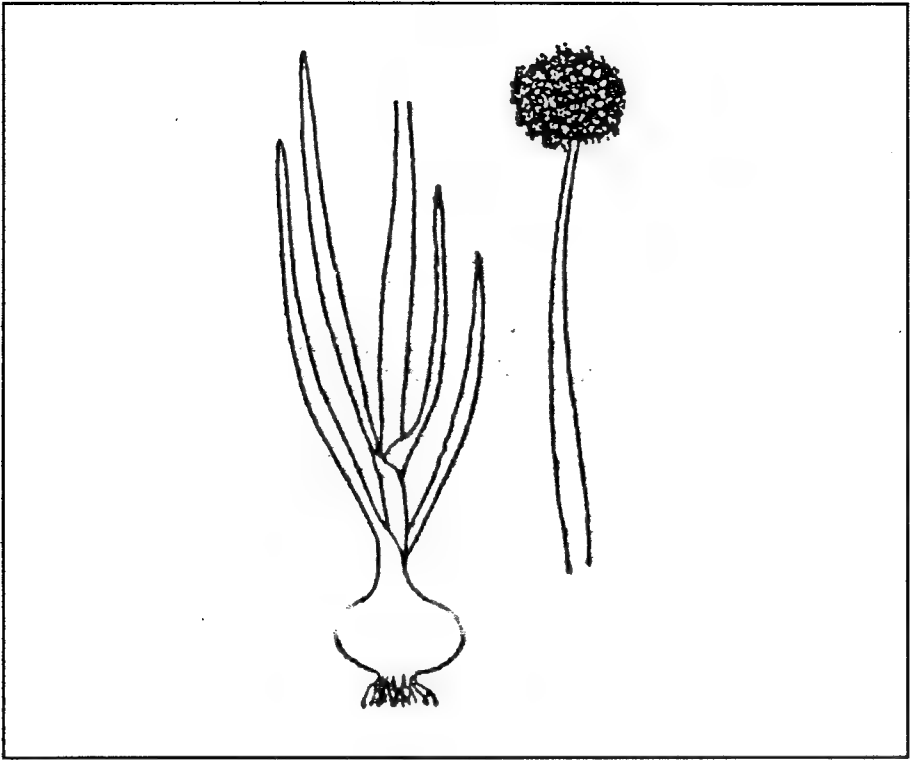
### خواص پوست سفید پسته

پوست سفید پسته برای بواسیر و بیرون مقعد Prolapse of the Rectum مفید است. برای درمان این بیماری باید پوست سفید پسته را در آب بجوشانید و آن را داخل لگنی بریزید و بیمار در آن برای چند دقیقه ای بنشیند، باعث تسکین درد و بیماری می‌شود.

### مضرات پسته

مغز پسته چربی زیادی دارد و بنابراین برای معده مناسب نیست و کسانی که معده ضعیف دارند باید آن را با زردآلو بخورند.

ضمناً مغز پسته چون گرم و خشک است خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کھیر و دانه‌های قرمز رنگ در پوست می‌شود. برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه، انار ترش و یا برگه زردآلوی ترش میل کنید.



## پیاز Onion

نام علمی *Allium cepa*

پیاز گیاهی است دوساله دارای برگهای توخالی و استوانه‌ای شکل. ساقه پیاز تا ارتفاع یک متر می‌رسد که آن‌هم استوانه‌ای و توخالی است. گل‌های پیاز به رنگ سفید یا بنفش به صورت چتر در انتهای ساقه دیده می‌شود. دانه‌های آن ریز و سیاه است. پیاز انواع مختلف دارد مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش.

پیاز در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود ولی گفته می‌شود که منشأ آن از ایران و افغانستان بوده است و از آنجا به دیگر نقاط دنیا راه یافته است. پیاز از زمانهای ماقبل تاریخ وجود داشته است. مردم مصر و کلدان از آن در غذاهایشان استفاده می‌کرده‌اند.

مخصوصاً در مصر، پیاز در مراسم مذهبی به کار می‌رفته و احترام خاصی داشته است. یونانیان و رومیان نیز آن را می‌شناخته و مصرف می‌کرده‌اند.

### ترکیبات شیمیائی پیاز

پیاز دارای ترکیبات گوگردی، قند، کلسیم، املاح سدیم و پتاسیم، ید، سیلیس، آهن، فسفر و ویتامینهای C, B, A می‌باشد. پیاز دارای اسانس مخصوصی است که بر اثر پختن از بین می‌رود. همچنین دارای یک نوع انسولین گیاهی بنام گلوکوکینین Glucokinine است که برای مبتلایان به مرض قند داروی مؤثری است. پیاز اگر به‌طور خام مصرف شود دارای اثرات درمانی بسیاری است ولی برای کسانی که نسبت به این گیاه حساسیت دارند یا مبتلا به ناراحتی‌های پوستی هستند بهتر است که پخته آن را میل کنند.

پیاز خام فعالیت معده را زیاد کرده و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می‌کند. بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند ممکن است سوزش و درد در معده خود حس کنند. این‌گونه اشخاص باید پیاز پخته مصرف کنند تا ترشحات دستگاه هاضمه را منظم کرده، اشتها را زیاد و دل درد و نفخ معده را درمان می‌کند.

### خواص درمانی پیاز

پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است که در یک مقاله نمی‌گنجد.

۱) پیاز ادرارآور قوی است و خام و پخته آن هر دو این اثر را دارند. در قدیم برای درمان احتباس (بند آمدن) ادراری پیاز را با عسل می‌جوشانند و به مریض می‌دادند تا ادرار را باز کند.

۲) برای رفع گاز معده از تئتور پیاز می‌توان استفاده کرد. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۵ قطره است که باید در آب حل کرده و میل کرد.

۳) برای رفع دردهای عصبی شربت پیاز بهترین دارو است. شربت پیاز به این صورت تهیه می‌شود:

۱۰۰ گرم پیاز خام را با ۴۰۰ گرم آب مخلوط کرده و آن را بپزید تا پیاز له شود سپس



۴۰۰ گرم قند روی آن بریزید و بگذارید که بجوشد تا قند حل شود. سپس آن را صاف کنید و در یخچال بگذارید.

(۴) همانطور که گفته شد پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آن، قند خون را پائین می آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتماً هر روزه از آن استفاده کنند.

(۵) پیاز را له کنید و در زیر شکم شخصی که مبتلا به احتباس ادراری است قرار دهید ادرار را باز می کند.

(۶) اگر پیاز له شده را در روی پیشانی قرار دهید مسکن میگرن است.

(۷) برای علاج بواسیر یک پیاز نیم پخته را در محل بواسیر قرار دهید اثر آرام کننده دارد.

(۸) پیاز نیم پز برای سوختگی ها نیز مؤثر است.

(۹) از جوشانده پیاز برای پانسمان زخمهای چرکی استفاده کنید.

(۱۰) اگر پنبه آغشته به آب پیاز را در گوش شخصی که احساس صدا در گوش می کند قرار دهید این صداها را برطرف می کند.

(۱۱) پیاز خام محرک قلب است.

(۱۲) خوردن پیاز خام ترشح صفرا را زیاد می کند.

(۱۳) پیاز باکتری ها را از بین می برد.

(۱۴) پیاز محرک و نرم کننده سینه است. برای این منظور پیاز را آب پز کرده و بخورید.

(۱۵) پیاز تقویت کننده نیروی جنسی است.

(۱۶) پیاز برطرف کننده اسهال خونی است.

(۱۷) هنگامی که سفر می کنید و آب و هوای جدید شما را ناراحت می کند سعی کنید به عنوان غذا نان و پیاز میل کنید.

(۱۸) پیاز سنگ کلیه را خرد می کند.

(۱۹) پیاز پخته ملین است.

(۲۰) اگر پیاز را در سرکه بریزید درمان یرقان است، همچنین برای تقویت دستگاه هاضمه و زیاد کردن اشتها مفید است.

(۲۱) برای رفع خارش چشم چند قطره آب پیاز را در چشم بچکانید.

- (۲۲) خوردن پیاز با عسل برای زخم چشم و ضعف بینائی مفید است.
- (۲۳) برای تمیز کردن بینی، آب پیاز در بینی بچکانید.
- (۲۴) برای درمان سنگینی گوش، آب پیاز را در گوش بچکانید.
- (۲۵) پیاز له شده را در محل گزیدگی زنبور یا عقرب بگذارید درد را فوراً برطرف می‌کند.
- (۲۶) ماسک پیاز روی صورت، خون را بطرف صورت می‌کشاند و رنگ صورت را درخشان می‌کند.
- ۲۷ - پیاز چون گرم است برای کسانی که طبع گرم دارند مضر است و اسراف در خوردن آن موجب فراموشی و سردرد می‌شود. این‌گونه اشخاص باید پیاز را با سرکه بخورند و از نوشیدنیهای سرد مانند آب انار و کاسنی استفاده کنند.
- (۲۸) پیاز دارای خاصیت ضد انعقاد خون است. بنابراین بیماران قلبی باید حتماً پیاز بخورند تا از لخته شدن خون جلوگیری کنند.
- ۲۹ - تحقیقات جدی دانشمندان نشان داده است که خوردن پیاز برای پائین آوردن کلسترول خون مفید است زیرا پیاز مقدار HDL (کلسترول مفید) را بالا می‌برد. اشخاصی که دارای کلسترول بالا هستند باید هرروزه اقلأ نصف پیاز خام بخورند.
- (۳۰) پیاز یک آنتی بیوتیک بسیار قوی است و باکتری سالمونلا (Salmonella) که باعث مسمومیت غذایی می‌شود را از بین می‌برد. حتی ثابت شده است که پیاز ضد عامل بیماری سل نیز می‌باشد.
- (۳۱) اگر مقداری پیاز خام را به مدت ۵ دقیقه بجوید دهان را کاملاً ضد عفونی می‌کند.
- (۳۲) پیاز چون دارای گوگرد می‌باشد بنابراین داروی ضد بیماری سرطان نیز هست.
- ۳۳ - پیاز لته‌ها را محکم می‌کند.
- (۳۴) خوردن پیاز خام با پلو یا کته باعث می‌شود که بدن بتواند ویتامین B موجود در برنج را به آسانی جذب کند. روی این اصل است که باید مانند مردم شمال ایران، کته یا پلو را با پیاز خام خورد.
- (۳۵) پیاز برای بی‌خوابی بسیار مفید است.
- (۳۶) برای برطرف کردن خون دماغ چند قطره آب پیاز را در بینی بچکانید.

(۳۷) پیاز به علت داشتن گوگرد برای رشد موهای سر مؤثر است.

۳۸ - پیاز چون دارای فسفر است بنابراین حافظه را تقویت می‌کند.

(۳۹) پیاز کلسیم دارد، دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت می‌کند و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.

(۴۰) پیاز باعث طول عمر است، در بلغارستان که یکی از غذاهای اصلی مردم نان و پیاز است، تعداد افراد بیش از صد سال از همه نقاط دنیا بیشتر است؛ دلیل این مدعاست.

(۴۱) پیاز داروی خوبی برای بچه‌های کم رشد بوده و همچنین برای تقویت افراد مسن ضروری است.

(۴۲) پیاز، معالجات عفونتهای مجاری تنفسی از قبیل ورم گلو، برنشیت، گریپ و آسم می‌باشد.

(۴۳) برای رفع سموم بدن پیاز بخورید.

(۴۴) پیاز چون دارای ید می‌باشد برای کمبود ترشح غده تیروئید مفید است و ضمناً آسمهای شدید و جوشهای زیر پوست را درمان می‌کند.

(۴۵) آنهایی که مبتلا به تصلب شرائین هستند حتماً باید پیاز بخورند زیرا پیاز دارای سیلیس و آهک می‌باشد که رگها را نرم و قابل ارتجاع می‌کند.

(۴۶) پیاز درمان کننده ورم مثانه، ورم پرستات و رماتیسم می‌باشد.

(۴۷) برای تمیز کردن بدن از سموم و برای کسانی که بدنشان خوب کار نمی‌کند رژیم پیاز توصیه می‌شود. این رژیم به این صورت است که باید ۲۰۰ گرم پیاز را کاملاً خرد و مانند پوره کرده، سپس آنرا با صد گرم عسل مخلوط کنید و مدت دو روز در یخچال بگذارید بماند بعد آنرا صاف کنید و هر روز صبح ناشتا، یک فنجان آنرا بنوشید.

(۴۸) برای اینکه پیاز زود هضم شود و آنهایی که معده حساس دارند بتوانند آنرا بخورند و از خواص آن استفاده کنند، باید موقع پختن پیاز مقداری شکر روی آن بریزید و این عمل هضم پیاز را آسان‌تر خواهد کرد.

(۴۹) برای از بین بردن جوشهای قرمزی که روی صورت و بدن ظاهر می‌شود باید پیاز را تکه تکه کرده و در سرکه بخوابانید سپس پیاز را روی جوشها بمالید.

(۵۰) برای درمان گرفتگی صدا، پیاز را آب پز کنید و با کره و روغن زیتون مخلوط کرده، میل کنید.

(۵۱) برای درمان اسهال از پوست پیاز استفاده کنید به این صورت که پوست پیاز را بشوئید و در مقداری آب به مدت ده دقیقه بجوشانید، سپس آنرا در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید تا شیرۀ آن گرفته شود. بعداً این شیرۀ را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بنوشید تا اسهال کاملاً از بین برود.

(۵۲) برای کسانیکه خسته هستند و صورتشان زرد شده بهترین درمان استفاده از پیاز است. به این ترتیب که یک پیاز بزرگ را تکه تکه کرده و سه فنجان آب روی آن بریزید و بگذارید بجوشد تا یک فنجان آب باقی بماند. این آب را صبح ناشتا بنوشید.

(۵۳) اگر پشه یا زنبور شما را گزید فوراً یک پیاز را تکه کرده و روی محل گزیدگی بگذارید درد و خارش فوراً التیام می یابد.

(۵۴) برای درمان سوختگی ها، پیاز را له کنید و کمی نمک به آن بزنید و روی محل سوختگی بگذارید درد را آرام کرده و از تاول زدن نیز جلوگیری می کند.

(۵۵) اثر دیگر معجزه آسای پیاز که در قدیم از آن استفاده می شده است برای درمان بیماریهای حصبه، تیفوئید و حتی مننژیت است. برای درمان این بیماریها باید حدود ۳ کیلوگرم پیاز سفید را رنده کرده و در اطراف پاهای بیمار ببندید، البته برای این که این پماد در روی پوست بماند می توانید هر پا را داخل یک کیسه پلاستیک کرده و سر کیسه را در بالای قوزک پا گره بزنید که پیاز بیرون نریزد و بوی بد آن خارج نشود.

این پماد باید حدود ۹ ساعت در محل بماند. پس از این مدت کیسه ها را باز کرده و پای بیمار را با آب نیمه گرم شستشو دهید. تب مریض کاملاً قطع می شود و شفا می یابد.

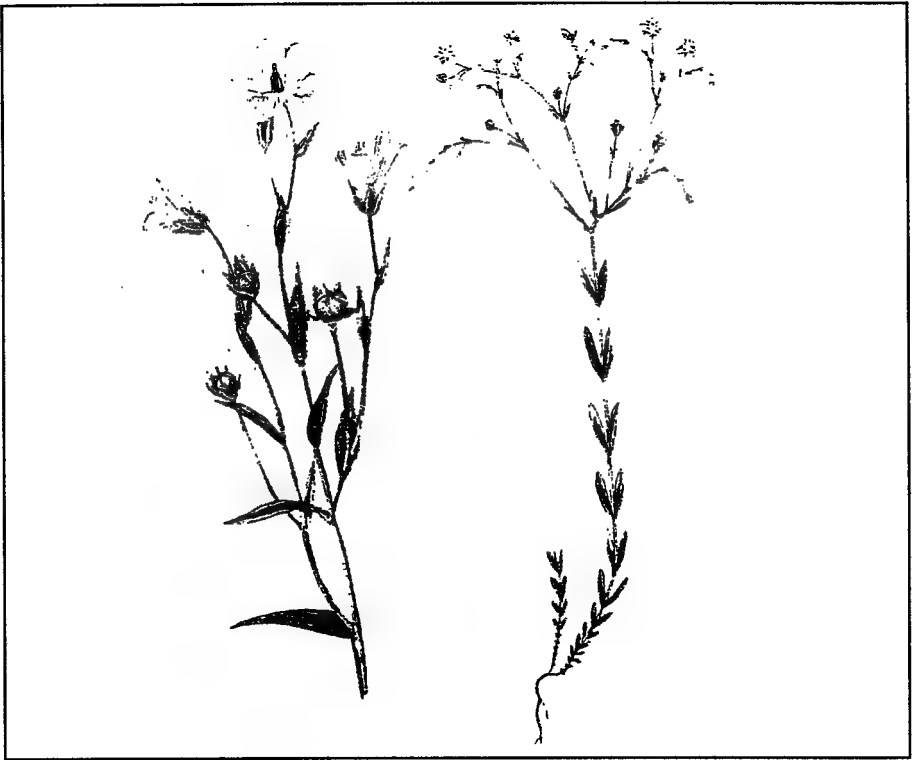
(۵۶) برای معالجه امراض قلبی و آسم باید پمادی از پیاز پخته درست کرده و شب در کف پای مریض بگذارید. البته باز هم می توانید از کیسه پلاستیک استفاده کنید.

(۵۷) برای رساندن کورک و دمل، پماد پیاز پخته را روی آنها بگذارید.

(۵۸) برای از بین بردن زگیل باید وسط یک پیاز درشت را درآورید و در داخل آن مقداری نمک ریخته و بگذارید تا صبح بماند تا آب بیاندازد. کمی از این آب را صبح و

شب روی زگیل بمالید تا کم زگیل خشک شود.

- (۵۹) برای رفع دندان درد، کمی آب پیاز را در داخل گودی دندان بریزید و یا اینکه پنبه‌ای را با آب پیاز آغشته کرده و روی دندان بگذارید تا درد برطرف شود.
- (۶۰) برای تمیز کردن ظرفهای نیکلی، یک پیاز را دو قسمت کرده و آنرا محکم روی این‌گونه ظروف بمالید.
- (۶۱) برای جلوگیری کردن از زنگ زدن ظرفها و مجسمه‌های مسی آب پیاز را روی این اشیاء بمالید.
- (۶۲) پیاز ترشی را برای از بین بردن یرقان و تقویت معده و روده و زیاد شدن اشتها مصرف کنید.
- (۶۳) اگر از بوی پیاز ناراحت می‌شوید، می‌توانید بعد از خوردن پیاز برای رفع بوی آن باقلا پخته و یا گردوی پخته و یا نان سوخته بخورید.
- (۶۴) تخم پیاز گرم و خشک است و برای ازدیاد نیروی جنسی مصرف می‌شود.
- (۶۵) اگر از تخم پیاز پمادی درست کنید و روی سر ببندید از ریختن مو جلوگیری می‌کند.
- (۶۶) حتماً شنیده‌اید که در قدیم برای این‌که کسی از اسرار مکتوب سر در نیاورد آنها را با مرکب نامرئی می‌نوشتند. مرکب نامرئی چیزی غیر از آب پیاز نیست. هنگامی که قلم را با آب پیاز آغشته کرده و بنویسید چیزی معلوم نیست. ولی هنگامی که کاغذ را گرم کنید نوشته ظاهر می‌شود. شما هم می‌توانید این موضوع را امتحان کنید.
- (۶۷) در خاتمه برای اینکه بوی پیاز شما را ناراحت نکند و اشک در چشمان شما جاری نشود می‌توانید پیاز را زیر آب شیر، پوست بگیرید، یا اینکه پیاز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهید و در آب آنرا پوست بکنید.



## تخم کتان FLAX SEED

نام علمی *Linum usitatissimum*

امروزه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آسیا می‌روید. از این گیاه استفاده‌های زیادی به عمل می‌آید. از الیاف آن برای بافتن پارچه استفاده می‌شود. پارچه کتان برای البسه مخصوصاً در تابستان نوع مناسبی بشمار می‌رود و در قدیم دستمالها همیشه از کتان بافته می‌شد، به دلیل این‌که مانند پارچه‌ی پنبه‌ای، الیاف آن بیرون نمی‌آید و به طور مثال هنگامی که با دستمال چشم خود را پاک می‌کنیم، الیاف داخل چشم نمی‌شوند. کتان گیاهی است که از قدیم الایام به کار می‌رفته است. حتی در مصر در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح پرورش آن معمول بوده است.

از دانه‌های کتان روغنی استخراج می‌شود که روغن بزرک نامیده می‌شود. رنگ این روغن زرد روشن است که در اثر حرارت قهوه‌ای می‌شود. این روغن فقط به مصارف

رنگریزی و صنعتی می‌رسد و قابل خوردن نیست.

از دانه‌های کتان همچنین، در اثر فشار و بدون حرارت دادن، روغنی بدست می‌آید که به روغن کتان (برای اینکه با روغن بزرک اشتباه نشود) نامیده می‌شود. این روغن در اثر حرارت تجزیه شده و خواص خود را از دست می‌دهد. بنابراین حتماً آن را باید در یخچال نگهداری کرد و بصورت سرد، مثلاً با ریختن روی سالاد مصرف کرد. این روغن را بهیچ وجه نباید گرم کرد و یا برای پختن از آن استفاده کرد.

روغن تخم کتان بنام Flax Seed Oil نامیده می‌شود و می‌توانید آن را از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید؛ که البته در یخچال نگهداری کرده و دقت کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد.

روغن تخم کتان دارای روغن Omega-3 می‌باشد که از انعقاد و لخته شدن خون در داخل رگها جلوگیری می‌کند و رگها را سالم نگه می‌دارد. امروزه برای جلوگیری از لخته شدن خون معمولاً آسپرین مصرف می‌کنند که البته همیشه خطر خونریزی داخلی وجود دارد. ولی با استفاده از روغن تخم کتان این اشکال بهیچ وجه پیش نخواهد آمد و گذشته از آن روغن تخم کتان فشار خون و کلسترول و تری‌گلیسیرید را پائین آورده، برای اشخاصی که در معرض حمله قلبی قرار دارند داروی مؤثرتری خواهد بود.

روغن تخم کتان علاوه برداشتن Omega-3 دارای ویتامین E نیز می‌باشد و حتی اگر به مقدار بیش از احتیاج (یک قاشق چایخوری در روز) مصرف شود عوارض جانبی نخواهد داشت.

خاصیت مهم دیگر روغن تخم کتان اثر ضد تورم آن می‌باشد، میگرنهای دردناک را شفا داده و عادات ماهانه دردناک را برطرف می‌کند. غیر از این خواص برای رماتیسم و آرتروز و دیگر بیماریهایی که در اثر سیستم مصونیت بدن پیش می‌آید بسیار مؤثر است.

مطالعات جدید نشان داده است که روغن تخم کتان حتی می‌تواند مصونیت بدن را در مقابل بیماریها بالا ببرد. استفاده از این روغن از سرطان جلوگیری می‌کند.

یبوست را برطرف کرده و در معالجه زخم معده، کولیت روده، آسم، آگزما، امراض ادراری، ضعف جنسی مردان اثر بسیار خوبی دارد. کسانی که همیشه احساس خستگی

می کنند حتماً باید از این روغن استفاده کنند.

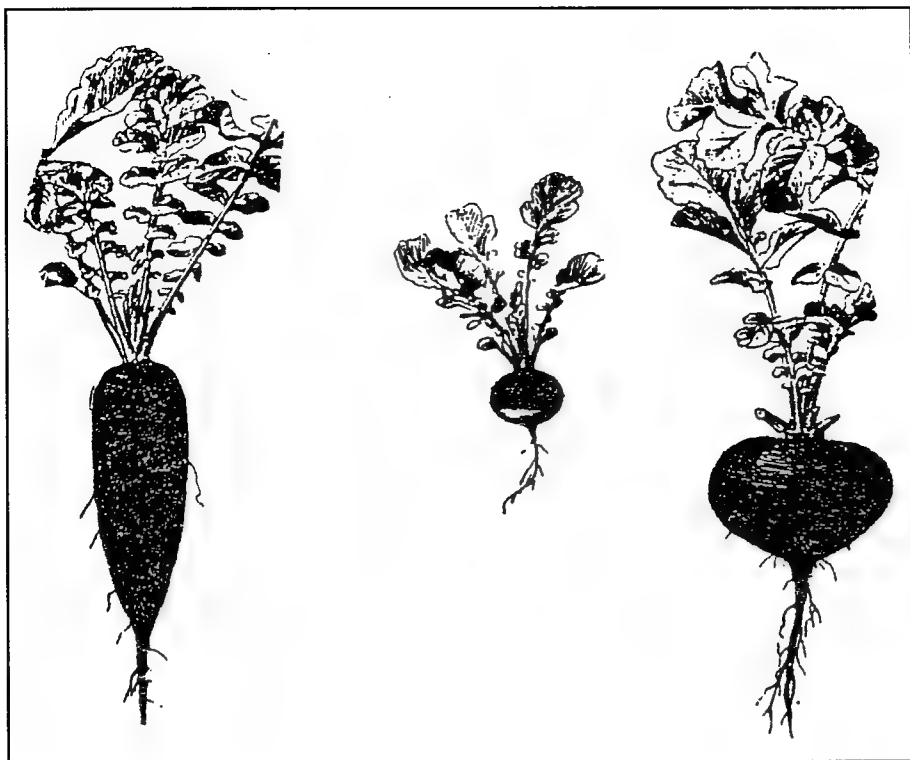
تخم کتان به علت داشتن موسیلاژ زیاد، نرم کننده بسیار خوبی است و در رفع یبوست می توان از آن استفاده کرد. به این منظور باید تخم کتان را روی زبان ریخت و بامقداری آب آن را بدون جویدن بلعید. و یا می توان تخم کتان را در آب در شب خیس کرد و صبح ناشتا خورد.

دم کرده ی تخم کتان نیز معجزه گر است. آن را مانند چای دم کنید و دم کرده ی آن علاج بیماریهای مجاری ادرار، زخم معده، ورم روده، یبوست، ورم مثانه، سنگ کلیه، سرفه، دردهای پرید و حتی مرض قند می باشد.

از تخم کتان می توان پماد تهیه کرد. تهیه پماد کتان به این صورت است که مقدار ۲۰ گرم تخم کتان را کاملاً آرد می کنند و در یک لیتر آب مقطر می ریزند و آن را می جوشانند تا حجم آن تقریباً نصف شود. سپس آن را در محلهای دردناک می گذارند. پماد کتان دمل را باز می کند و اگر درد به علت کشیدگی عضله باشد آن را از بین می برد.

می توان تخم کتان را با مقداری آب جوشانید و سپس جوشانده ی آن را در داخل وان حمام ریخت و در آن دراز کشید. خارش پوست را فوراً از بین می برد.





## ترب و تربچه Radish

نام علمی *Raphanus sativus*

ترب گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می‌رسد. برگهای آن پهن، ناصاف، کرک دار و با بریدگیهای نامنظم می‌باشد. گلهای آن به رنگ سفید، زرد روشن، آبی روشن و بنفش است که در انتهای شاخه ظاهر می‌شود. ریشه آن همان ترب یا تربچه است که به رنگهای سفید، سیاه و قرمز می‌باشد.

بطور کلی دو نوع ترب وجود دارد:

(۱) ترب سیاه که معمولاً در پاییز برداشت می‌شود.

(۲) تربچه که به رنگهای مختلف قرمز و صورتی و بصورت‌های دراز و گرد وجود

دارد.

## ترکیبات شیمیائی

طعم تند ترب مربوط به ماده‌ای است به نام سنوول Senovol و رنگ قرمز بنفش آن در اثر وجود ماده‌ای بنام مالوین کلراید Malvin chloride است.

در، صد گرم ترب خام، مواد زیر موجود است:

آب	۹۴ گرم
پروتئین	۱ گرم
چربی	۰/۱ گرم
مواد نشاسته‌ای	۳/۵ گرم
کلسیم	۳۰ میلی‌گرم
فسفر	۳۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۳۳۰ میلی‌گرم
آهن	۱ میلی‌گرم
سدیم	۱۸ میلی‌گرم
ویتامین A	۱۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین C	۲۵ میلی‌گرم

## خواص طبی ترب

ترب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمانهای بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماریها به کار می‌رفته است.

۱) ترب برای دفع سنگهای صفراوی مفید است.

۲) ترب در بعضی از اشخاص تولید گاز و آروغ می‌کند و تخم آن گاز و نفخ را از بین می‌برد.

۳) ترب برای درمان نقرس و رماتیسم مفید است.

- (۴) برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می‌کند.
- (۵) آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است.
- (۶) برگ ترب را مانند چائی دم کنید و به اشخاصی که مبتلا به سرفه مزمن هستند بدهید؛ آن را درمان می‌کند.
- (۷) دم کرده برگ ترب اخلاط را از سینه، خارج می‌سازد.
- (۸) خوردن آب ترب و ترب به هضم غذا کمک می‌کند.
- (۹) آب ترب گرفتگی مجاری کبد و طحال را از بین می‌برد.
- (۱۰) ترب برای درمان یرقان مفید است.
- (۱۱) آنهایی که اشتها به غذا ندارند باید تخم ترب بخورند.
- (۱۲) تخم ترب درد کبد را تسکین می‌دهد.
- (۱۳) در صورت مسمومیت غذائی مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید؛ باعث استفراغ می‌شود و معده را پاک می‌کند.
- (۱۴) خوردن تخم ترب و دم کرده ریشه ترب برای درد مفاصل و سیاتیک مفید است.
- (۱۵) برای مداوای زخم‌های بدن از ترب و عسل ضماد تهیه کرده و روی زخم بگذارید.
- (۱۶) در صورت قانقاریا، تخم ترب را با سرکه به صورت ضماد درآورده و روی محل زخم بگذارید.
- (۱۷) دم کرده ترب ادرارآور است و برای درمان حبس‌البول (بند آمدن ادرار) به کار می‌رود.
- (۱۸) تخم ترب ادرارآور بوده و پر بود را تنظیم می‌کند.
- (۱۹) خوردن تخم ترب ترشح شیر را زیاد می‌کند.
- (۲۰) هنگامی که به ییلاق می‌روید برای اینکه از شر نیش حشرات در امان باشید آب ترب را به بدن خود بمالید، حشرات بطرف شما نخواهند آمد.
- (۲۱) خوردن ترب رنگ چهره را باز می‌کند.
- (۲۲) ضماد ترب با عسل برای از بین بردن ورم زیر چشم مفید است.
- (۲۳) برای از بین بردن کوفتگی، خون مردگی و آثار ضربه در بدن ضماد تخم ترب را با

عسل بر محل ضرب دیدگی بگذارید.

(۲۴) برای رفع لکه های پوست، ضماد تخم ترب را با عسل روی لکه ها بگذارید.

(۲۵) برای دفع سنگ کیسه صفرا و سرفه های تشنج آواز ترب به صورت زیر استفاده

کنید:

در یک ترب بزرگ حفره ای ایجاد کرده و همچنین در ته آن هم سوراخ ریزی بوجود آورید؛ بطوریکه آب قطره قطره از آن خارج شود. سپس مقداری شکر در حفره ریخته و آن را با آب پر کنید و ترب را در دهانه شیشه یا استکانی قرار دهید که آب آن قطره قطره از سوراخ ریز ته ترب خارج شده و در داخل شیشه یا استکان پر شود. این آب را چند بار در روز بنوشید.

(۲۶) اگر دست یا پای شما سرمازده است ترب را در آب بجوشانید و بگذارید تا کمی سرد شود بطوریکه دست را نسوزاند، سپس عضو سرمازده را چند بار در روز در این جوشانده قرار دهید.

(۲۷) دم کرده ریشه ترب تقویت کننده بدن است.

(۲۸) له شده ریشه ترب به صورت ضماد برای درمان سوختگی پوست و کوفتگی

به کار می رود.

(۲۹) جوشانده ترب برای قطع اسهال خونی مفید است.

(۳۰) تخم ترب اشتها آور است.

(۳۱) برای از بین بردن تب، تخم ترب را دم کرده و به بیمار بدهید.

(۳۲) تخم ترب برای از بین بردن فلج های ناگهانی ناشی از سکته مغزی تجویز

می شود.

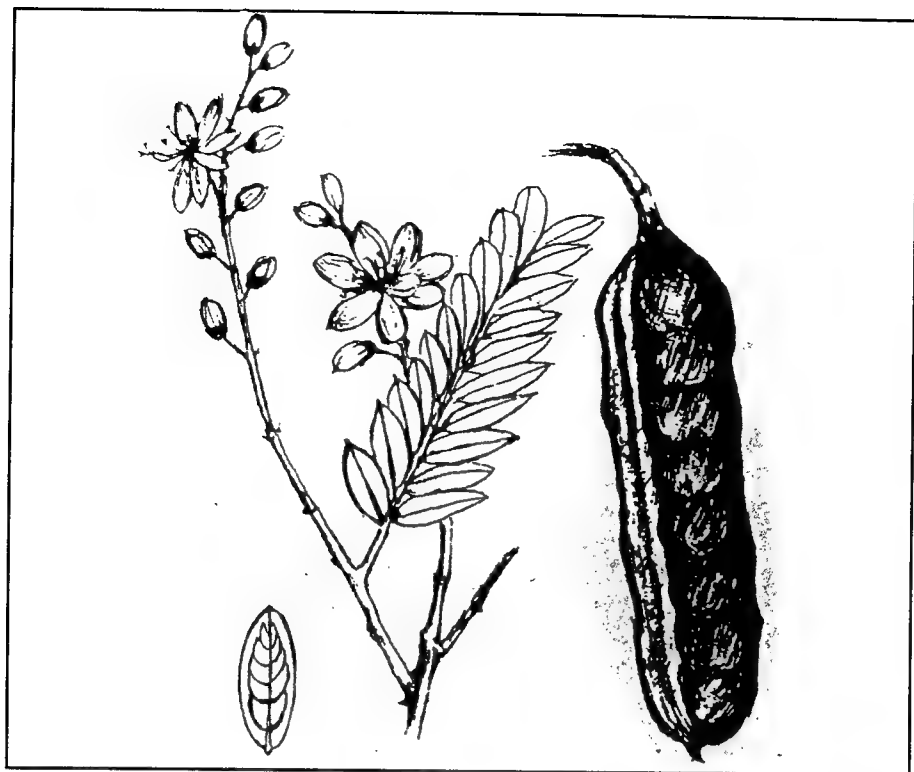
(۳۳) در بعضی از کشورهای جنوب شرقی آسیا، تخم ترب را برای درمان سرطان

معده به کار می برند.

(۳۴) تخم ترب به صورت ضماد برای ورم پستان در مادران شیرده استفاده می شود.

مضرات ترب: اسراف در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو

مضر است.



## تمبر هندی Tamarind

نام علمی *Tamarindus indica*

تمبر هندی که از Tamaria Hindi مشتق شده به معنای میوه هندی می باشد.  
 تمبر هندی درختی است بلند که منشاء آن از هند و آفریقای شمالی بوده است ولی امروزه در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می یابد.  
 درخت تمبر هندی دارای پوست ضخیم و کلفتی به رنگ قهوه ای است که روی آن ترک و شیارهایی دیده می شود.  
 برگهای آن متناوب و مرکب شامل ۱۰ تا ۲۰ جفت برگچه فشرده و نزدیک بهم است.  
 گلهای آن به رنگ زرد مایل به قرمز و به شکل خوشه در انتهای ساقه ظاهر می شود.  
 میوه آن شبیه باقلا به شکل غلاف در نیام و با کمی خمیدگی است. این غلاف به طول ۱۰ سانتیمتر می باشد که در آن بین ۳ تا ۱۰ دانه قرار دارد.

غلاف تمبرهندی به رنگ روشن است که در آن میوه گوشتی به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز و محتوی شیرهای اسیدی است که ترش مایل به شیرین است. برای تهیه تمبرهندی میوه‌ها را شکافته و قسمت گوشتدار آنها را با هسته بیرون آورده و خشک می‌کنند.

خشک کردن تمبرهندی طرق مختلفی دارد و در هر منطقه فرق می‌کند. مثلاً در جزایر آنتیل، قسمت گوشتدار آنرا در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می‌کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آنرا حل کند. در بعضی از مناطق دنیا از تمبرهندی برای تغذیه استفاده می‌شود. مثلاً در مصر تمبرهندی را خشک کرده و به صورت نان در می‌آورند و وسط آنرا سوراخ و نخي از آن می‌گذرانند و تعداد زیادی از این نان‌ها را بوسیله نخ با هم حمل می‌کنند. این نان غذای خوبی برای کاروانیان است که در صحرا رفت و آمد می‌کنند.

### ترکیبات شیمیائی

قسمت گوشتدار میوه دارای کمی قند و پکتین و همچنین اسید سیتریک، اسید مالیک، تارتارات و اسید پتاسیم می‌باشد. در پوست درخت تمبرهندی مقداری تانن وجود دارد. سرشاخه‌های جوان و سبز این درخت دارای مقدار زیادی ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

### خواص درمانی تمبرهندی

تمبرهندی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

(۱) خوردن تمبرهندی باعث پائین آمدن تب می‌شود.

(۲) به هضم غذا کمک می‌کند.

(۳) تمبرهندی خنک کننده بدن است.

(۴) برای رفع تشنگی مفید است.

(۵) ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

(۶) برای تقویت نیروی جنسی، تمبرهندی را پودر کرده و با عسل مخلوط کنید و

بخورید.

(۷) تمبر هندی مقوی قلب و معده است.

(۸) دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می‌کند.

(۹) از تمبر هندی روغن می‌گیرند که برای رفع خارش جوش و دمل مصرف می‌شود.

(۱۰) برای رفع جوشهای دهان، تمبر هندی را در آب خیس کرده و این محلول را

مضمضه کنید.

(۱۱) پوست تمبر هندی قابض و رفع‌کننده اسهال است.

(۱۲) بهترین طریقه استفاده از تمبر هندی این است که این ماده را در آب خیس کنید و

سپس آن را صاف کرده و با نبات بخورید.

(۱۳) مربای تمبر هندی مسهل بسیار خوبی است و روده‌ها را تمیز می‌کند. برای تهیه

این مربا مقدار ۲۰۰ گرم تمبر هندی را با همین مقدار آب مخلوط کرده و نیم کیلو شکر یا

قند به آن اضافه کنید، سپس به مدت یک ربع ساعت آن را بجوشانید و مرتباً بهم بزنید تا

خمیر یکنواختی بدست آید.

مقدار خوراک این مسهل در حدود ۱۰۰ گرم می‌باشد.

(۱۴) دم کرده تمبر هندی نیز اثر ملین دارد. برای تهیه دم کرده، یک قاشق غذا خوری

تمبر هندی را با نیم لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت یک ساعت بگذارید بماند،

سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید.

(۱۵) ضماد تمبر هندی را روی عضلات بگذارید برای سستی عضله خوب است.

(۱۶) برای سرباز کردن دمل از پیه و تمبر هندی ضمادی درست کنید و روی دمل

بگذارید.

(۱۷) تمبر هندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید. این ضماد مسکن ورم و دردهای

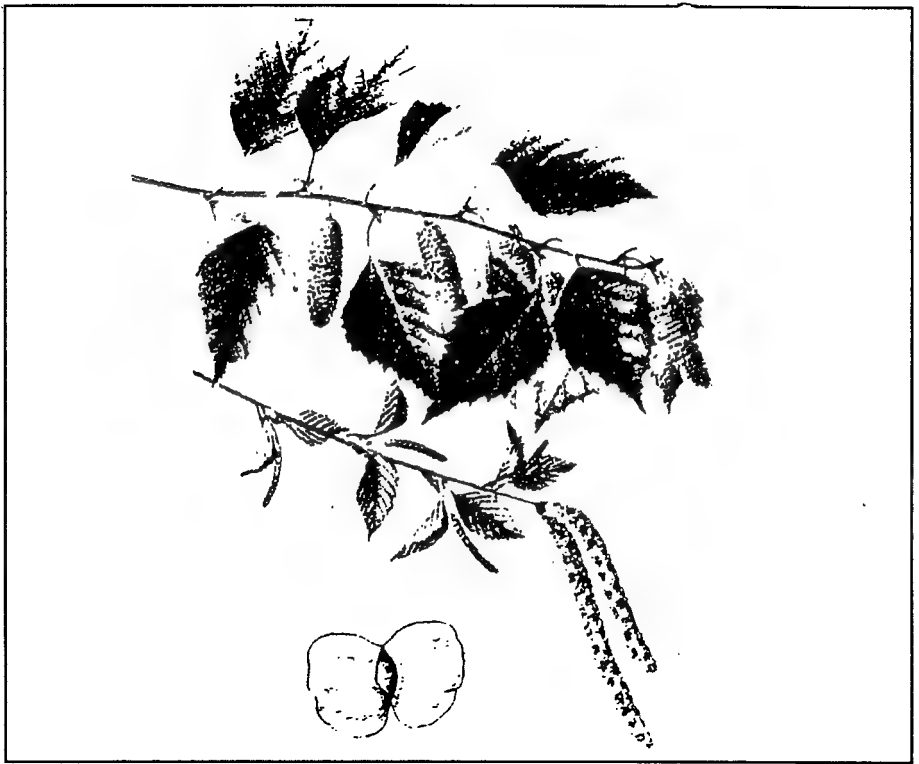
گرم است.

### مضرات تمبر هندی

تمبر هندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاصی که ریه و طحال ضعیف

دارند ممکن است تولید اشکال کند. این گونه اشخاص بهتر است که تمبر هندی را با کتیرا

و یا خشخاش بخورند.



## توس (غان) White Birch

نام علمی *Betula alba*

«تصفیه کننده خون و درمان نقرس»

غان درختی بسیار زیبا است که ارتفاع آن تا ۳۰ متر می‌رسد. عمر آن دراز و حدود ۱۰۰ سال است. این درخت به صورت بومی در قسمتهای بالای نیم کره شمالی (اروپا، آمریکای شمالی) وجود دارد. در ایران این درخت به صورت خود رو در جنگل‌های چالوس می‌روید.

برگهای درخت توس به شکل لوزی، نوک تیز و دندانه‌دار است. میوه آن به صورت شاتوت دراز می‌باشد که در آن در پائیز و ماده آن در بهار ظاهر می‌شود. پوست تنه این درخت سفید رنگ بوده که در سن بیست سالگی به صورت نوارهایی شبیه کاغذ از آن جدا می‌شود.



برگ و پوست تنه و شیره این درخت مصرف طبی دارد.

### ترکیبات شیمیائی

پوست و برگ درخت توس دارای یک ماده شیمیائی بنام بتولین Betulin به مقدار حدود ۱۴٪ می باشد.  
مواد دیگری نیز مانند گلوکز، روغن تانن، پیروژن Pyrogen، اسید سالیسیلیک، پنتوزان و اسید اسکوریک در آن وجود دارد.

### صور داروئی

شیره یا آب درخت غان: مصرف درمانی زیادی دارد و طبق نظر اطبای قدیم برای اکثر امراض مفید است. برای بدست آوردن این شیره در فصل بهار، سوراخ کوچکی در تنه این درخت به فاصله ۱/۵ متر از زمین ایجاد کرده، لوله ای در آن قرار می دهند و سطلی به آن آویزان می کنند تا شیره درخت قطره قطره در آن جمع شود. معمولاً هر درخت حدود یک لیتر در روز شیره از خود خارج می سازد. این شیره کمی شیرین است. از شیره درخت غان نوعی شراب نیز تهیه می شود. برای تهیه این شراب، به شیره درخت غان مقداری عسل یا شکر و کمی مخمر (Yeast) اضافه کرده و می گذارند به مدت یکماه تخمیر شود.

این شراب طعمی مطبوع و ترش و شیرین دارد.

جوشانده برگ درخت توس: مقدار ۲۰۰ گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید آرام بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان نیم ساعت قبل از هر غذا است.

دم کرده: مقدار ۵۰ گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت دم کنید مقدار مصرف این دم کرده هم مانند جوشانده آن سه فنجان در روز است.

## خواص درمانی

برگ و پوست درخت توس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

الف: خواص آب یا شیرۀ درخت توس

(۱) به عنوان کمپرس برای از بین بردن لکه های پوستی و بیماری های پوستی استفاده می شود.

(۲) ناراحتی های مثانه و ورم آنرا از بین می برد.

(۳) بهترین داروی نقرس است.

(۴) رماتیسم را برطرف می کند.

(۵) کلسترول خون را پائین می آورد.

ب: خواص برگ و پوست درخت توس

(۱) تصفیه کننده خون است.

(۲) تب بر است.

(۳) عرق آور است.

(۴) داروی مفیدی برای گریپ و سرماخوردگی است.

(۵) دستگاه هاضمه را تقویت می کند و برای هضم غذا مفید می باشد.

(۶) سرگیجه و سردرد را برطرف می کند.

(۷) جوشانده آنرا می توان برای شست و شوی زخم ها به کار برد.

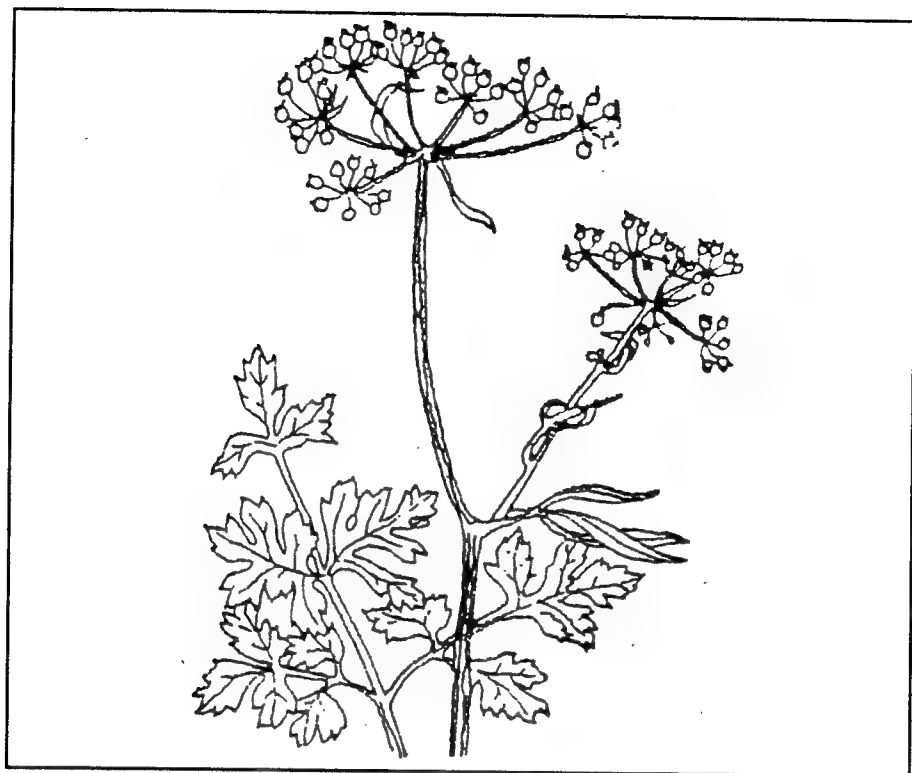
(۸) اگرما را برطرف می کند. برای این کار جوشانده پوست و یا برگ درخت توس را

روی زخم ها بمالید.

(۹) دردهای رماتیسم و نقرس را رفع می کند.

(۱۰) کسانی که پایشان عرق می کند باید هر روز پاها را در جوشانده برگ و پوست

درخت توس قرار دهند.



## جعفری Parsley

نام علمی *Petroselinum sativum*

جعفری گیاهی است علفی، دوساله و معطر که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن به رنگ سبز تیره و دارای بریدگیهای لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات فرعی است.

گلهای جعفری کوچک به رنگ مایل به سبز و به صورت چتر می‌باشد. میوه آن کوچک به درازی ۲ میلیمتر و دارای بوئی معطر است. قسمت مورد استفاده جعفری ساقه‌های جوان برگ دار، ریشه و میوه آن است. جعفری به حالت خودرو در اکثر نواحی جنوب شرقی اروپا، شمال آفریقا، آسیا و ایران می‌روید.

## ترکیبات شیمیائی

از برگ و تخم جعفری بوسیله تقطیر یا بخار اسانسی گرفته می شود که بسیار معطر است و در غذاها بکار می رود. اسانس برگ جعفری چون به مقدار بسیار کم بدست می آید، گران است. معمولاً از ۱۰۰ کیلوگرم برگ جعفری فقط ۱۰۰ گرم اسانس بدست می آید.

اسانس تخم جعفری کمی بوی تلخ دارد که زیاد مرغوب نیست و استفاده زیادی از آن نمی شود. از ۱۰۰ کیلوگرم تخم جعفری حدود ۲ کیلوگرم اسانس بدست می آید که از آن در صنعت عطرسازی و کنسروسازی استفاده می شود.

اسانس تخم جعفری دارای موادی بنام آپیول Apiol و آپیئین Apiene می باشد. آپیول که در تخم جعفری وجود دارد سمی است لذا همیشه باید در مصرف آن احتیاط کرد و تخم جعفری را حتماً باید تحت نظر دکتر طب گیاهی مصرف کنید زیرا مصرف بیش از حد آن خطرناک است و در زنان حامله موجب سقط جنین می شود.

ریشه جعفری معطر و طعم آن تقریباً مانند طعم برگ آن است.

در، صد گرم برگ جعفری، مواد زیر موجود است:

آب	۸۵ گرم
پروتئین	۳/۵ گرم
مواد چرب	۰/۶ گرم
مواد نشاسته ای	۷ گرم
کلسیم	۲۰۰ میلی گرم
فسفر	۶۵ میلی گرم
آهن	۶/۲ میلی گرم
سدیم	۲۵ میلی گرم
پتاسیم	۷۲۵ میلی گرم
ویتامین A	۸۵۰۰ واحد بین المللی
ویتامین B1	۰/۱۲ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۲۵ میلی گرم

۱/۲ میلی گرم

ویتامین B3

۱۷۰ میلی گرم

ویتامین C

همانطوریکه در بالا ملاحظه می شود، جعفری از نظر ویتامین A، ویتامین C، و همچنین آهن و پتاسیم بسیار غنی است.

### خواص طبی

تخم جعفری از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

#### خواص تخم جعفری

(۱) ضد نفخ شکم است.

(۲) شریان ها و رگ ها را تمیز می کند.

(۳) ادرار آور و تنظیم کننده پررود است.

(۴) برای درمان تب نوبه به کار می رود.

(۵) در قدیم الایام برای سقط جنین، شیاف تخم جعفری را در داخل مهبل قرار

می دادند.

(۶) در مواردی که پررود خانم ها عقب می افتد باید ۲۵ گرم تخم جعفری را در ۲۰۰

گرم آبجوش دم کرده و بنوشند.

#### خواص ریشه جعفری

(۱) ریشه جعفری اشتها آور است.

(۲) ادرار آور و پررود را تنظیم می کند.

(۳) درمان کننده پررودهای دردناک است.

(۴) سنگ کلیه را دفع می کند.

(۵) برای ناراحتی کبد و طحال مفید است.

(۶) زردی را برطرف می کند.

(۷) برای درمان اسهال باید ۲۰ گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب، دم کرده و تنقیه

کنند.

(۸) دم کرده ریشه جعفری برای درمان تنگی نفس به کار می رود.

(۹) برای رفع ترشحات زنانه مفید است.

(۱۰) برای درمان سرخک مفید است.

(۱۱) برای درمان آب آوردن بدن به کار می رود.

### خواص برگ و ساقه جعفری

(۱) برای رفع لکه ها و جوش های صورت، دم کرده جعفری را روی پوست صورت

بمالید.

(۲) برای روشن شدن رنگ پوست، مقداری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشوئید؛ بعد از یک هفته پوست صورت شما روشن می شود.

(۳) دم کرده جعفری اثر ضد تب دارد.

(۴) برای اینکه صورت خانم ها در زمان بارداری لکه لکه نشود ۲۰ گرم جعفری را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه آن را دم کرده سپس آب لیمو تازه به آن اضافه و بگذارید سرد شود و به صورت کمپرس روی پوست صورت بگذارید.

(۵) دم کرده برگ جعفری برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است.

(۶) دم کرده برگ جعفری مدر (ادرار آور) و بادشکن است.

(۷) خوردن چای جعفری به هضم غذا کمک می کند.

(۸) بعد از خوردن سیر، برای برطرف کردن بوی دهان جعفری بجوید.

(۹) جعفری نفس را خوشبو می کند.

(۱۰) برای درمان ضرب خوردگی و خون مردگی، له شده برگ و ساقه جعفری را روی

عضو ضرب دیده بگذارید.

اسانس بادام تلخ به سهولت با اکسیژن هوا ترکیب می شود، بنابراین باید شیشه محتوی آن کاملاً پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگهداری شود.

**شکوفه و گل بادام:** گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوع و طعم تلخ می باشد. پوست میوه بادام: به صورت جوشانده مصرف می شود. طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آن را می جوشانند سپس آن را صاف کرده و مصرف می کنند.

**برگ درخت بادام:** برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام، ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می جوشانند و سپس صاف می کنند.

**مغز بادام:** معمولاً به صورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می شود. **شیر بادام:** شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می کنند. برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملاً آسیاب کرده که به صورت پودر درآید، سپس مقدار ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می کنند. مایعی مانند شیر بدست می آید.

نوع دیگر شیر بادام که برای کودکان شیرخوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند جانشین شیر مادر و یا مکمل آن باشد به این ترتیب بدست می آید که مقدار ۵۰ گرم بادام را به مدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آن را آسیاب کرده و به صورت پودر در می آورند و مقدار کمی آب به آن اضافه می کنند و بهم می زنند تا بشکل خمیر درآید. سپس روی خمیر حاصل حدود یک لیتر آب می ریزند و بهم می زنند و مقدار ۵۰ گرم عسل هم به آن اضافه می کنند تا کاملاً حل شود. این مایع را از پارچه ملل می گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.

البته اگر بزرگسالان بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود.

طریقه دیگری که آسان تر است به این صورت می باشد که مقدار ۵۰ گرم بادام پوست کنده، یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی ریخته و بگذارید مخلوط کن چند دقیقه کار کند تا مایعی مانند شیر بدست آید.

## خواص طبی و درمانی بادام شیرین

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است

(۱) بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است. مخصوصاً روغن بادام برای بچه‌ها مفیدتر است.

(۲) بادام سینه را نرم می‌کند.

(۳) شیر بادام برای رفع سرفه، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط‌آور است.

(۴) بادام برای درمان زخم روده‌ها و مثانه و اسهال مفید است.

(۵) بادام بوداده، برای معده مقوی بوده و قابض است.

(۶) بادام تقویت‌کننده نیروی جنسی است و اسپرم بیشتری تولید می‌کند.

(۷) بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید، برای درد کبد و سرفه مفید است.

(۸) چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می‌کند.

(۹) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است.

(۱۰) شکوفه بادام را دم کنید و به عنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید.

(۱۱) دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب

مجاری تنفسی است. (مقدار مصرف، ۵ گرم در ۱۰۰ گرم آب).

(۱۲) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است.

(۱۳) روغن بادام خواب‌آور است و بی‌خوابی را از بین می‌برد.

(۱۴) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده‌ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید.

(۱۵) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید؛ داروی خوبی برای رفع اسهال و دل‌پیچه

بچه‌ها خواهد بود. ضمناً این مخلوط، سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می‌سازد.

(۱۶) برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران، مهره‌های پشت را با روغن بادام چرب

کنید.

(۱۷) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضدکرم معده است.



(۱۸) برگ خشک شده درخت بادام قابض بوده و اسهال را از بین می‌برد.

(۱۹) روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم‌کنندگی و ضدالتهاب در کرم‌ها و پمادها

به کار می‌رود.

(۲۰) برای رفع بیماری‌های سینه، روغن بادام شیرین را با هم‌وزن آن عسل و یک زرده

تخم مرغ مخلوط کنید که به صورت خمیر یکنواختی درآید، سپس به آن جوشانده گل

ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آن را به فاصله هر سه ساعت بخورید.

(۲۱) برای رفع خارش بچه‌هائی که سرخک و مخمלק دارند روغن بادام را در تمام

سطح بدن آنها بمالید. خارش را تسکین می‌دهد.

(۲۲) مالیدن روغن بادام بر روی پوست، التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان

می‌کند.

(۲۳) روغن بادام اگزما را رفع می‌کند.

### خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است، در مصرف آن باید نهایت دقت را

به عمل آورد.

مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است.

(۱) بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سردرد

می‌باشد. همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینائی مفید است.

(۲) خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس، سرفه و ورم ریه مفید است.

(۳) بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می‌کند.

(۴) برای رفع درد کلیه‌ها بادام تلخ را با نشاسته و نعنای بخورید.

(۵) بادام تلخ مخلوط با عسل برای قولنج مفید است.

(۶) برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی‌های کلیه، بادام تلخ را با شیرۀ انگور

مخلوط کرده و بخورید.

(۷) برای عقب افتادن پرید خانم‌ها بهترین طرز درمان، قرار دادن شیاف بادام تلخ د

مهبل است.

۸) برای از بین بردن لکه‌های صورت، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید.

۹) ضماد بادام تلخ برای درمان زخم‌های کهنه، خارش و مخملک به کار می‌رود.

۱۰) ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است.

۱۱) ضماد ریشه درخت بادام تلخ مخلوط با روغن گل سرخ برای تسکین سردرد مفید است.

۱۲) دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال، کلیه و دفع کرم به کار می‌رود.

۱۳) روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی دارد.

۱۴) روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است.

۱۵) برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید.

۱۶) مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت، لکه‌ها و چین و چروک را از بین می‌برد.

۱۷) روغن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می‌برد.

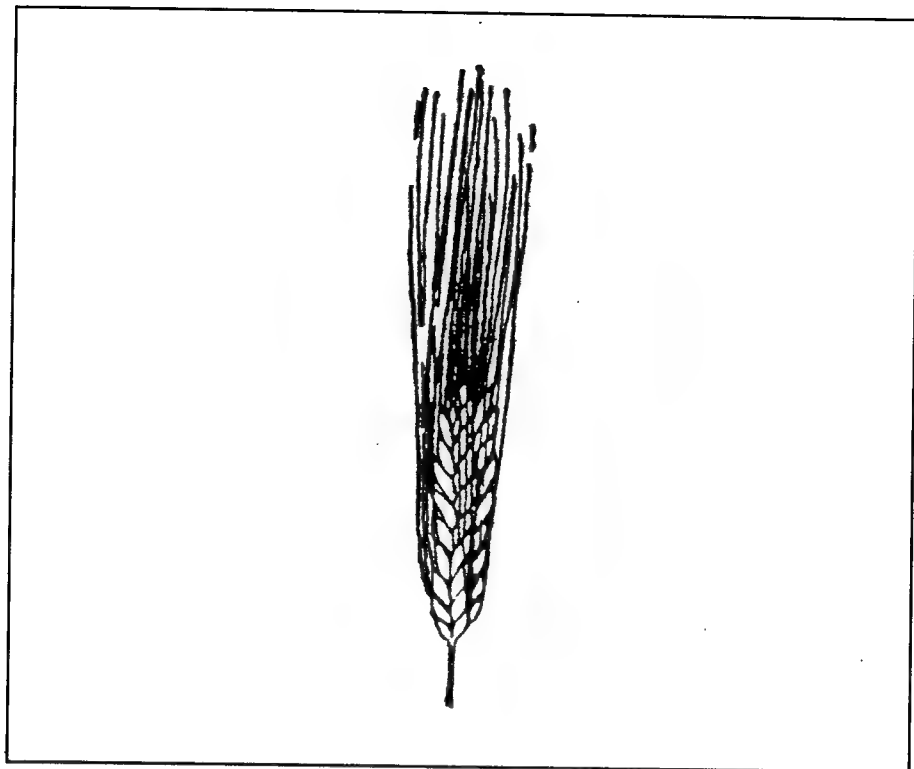
۱۸) آنهایی که مبتلا به آگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن بجای صابون برای شستن نقاطی که مبتلا به آگزما است استفاده کنند بزودی بهبود می‌یابند.

۱۹) خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.

۲۰) روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است.

## ضررات بادام

بادام از نظر این که دارای مواد مغذی فراوانی است، غذای بسیار خوبی است. ولی یون سنگین و ثقیل الهضم می‌باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در از بیش از ده دانه باشد. بادام همچنین برای معده‌های ضعیف و سرد خوب نیست و خاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورند.



## جو Barley

نام علمی *Hordeum vulgare*

جو گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن بسته به انواع مختلف آن تا یک متر می‌رسد. برگهای آن متناوب، باریک و دراز و به رنگ سبز تیره می‌باشد. میوه آن به شکل سنبله در رأس ساقه در اواخر بهار ظاهر می‌شود.

جو از نظر کاشت به دو نوع تقسیم می‌شود، جو بهاره و جو پائیزه. جو بهاره در بهار کشت می‌شد و احتیاج به سرمای زمستان ندارد و قبل از زمستان دانه می‌دهد درحالیکه جو پائیزه در پائیز کاشته می‌شود و محتاج سرمای زمستان است و دیرتر از جو بهاره به محصول می‌نشیند. البته کاشت انواع مختلف جو بستگی به وضع آب و هوای منطقه دارد، مثلاً در مناطقی که بارندگی و رطوبت بهار و تابستان کم است باید جو پائیزه کاشت که قبل از بهار برداشت کرد.

## ترکیبات شیمیائی جو

در، صد گرم دانه جو، مواد زیر موجود است:

آب	۱۱ گرم
پروتئین	۸ گرم
مواد نشاسته‌ای	۷۸ گرم
کلسیم	۱۶ میلی گرم
فسفر	۱۸۹ میلی گرم
آهن	۲ میلی گرم
سدیم	۳ میلی گرم
پتاسیم	۱۶۰ میلی گرم
ویتامین B1	۰/۱۲ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۵ میلی گرم
ویتامین B3	۳ میلی گرم

ضمناً جو دارای مقدار بسیار کمی آرسنیک نیز می باشد.

## شکل های داروئی جو

مالت جو: جو را می توان مانند دیگر غلات خیس کرده و در حرارت معتدل مدتی نگهداری کنید تا جوانه بزند و هنگامی که جوانه به حد معینی رسید از آن مالت تهیه می کنند. مالت جو دارای مقدار زیادی ویتامین C است.

مالت جو برای تهیه غذای اطفال و تهیه شیرینی های مختلف به کار می رود.

ماء الشعیر: جو پوست کنده و جو پوست نکنده را خوب می شویند، سپس آنرا در آب جوش ریخته و چند دقیقه ای می جوشانند و آب آنرا دور ریخته و مجدداً آب تازه روی آن ریخته و آنقدر می پزند تا دانه های جو کاملاً باز شود و بعد آنرا با پارچه بدون این که له شود صاف می کنند و می گذارند تا سرد شود و از آن استفاده می کنند.

کشک الشعیر: جو پوست کنده را با آب مخلوط کرده و آنرا آنقدر می جوشانند تا کاملاً باز شود سپس آنرا له می کنند و صاف می کنند که خود جو نیز داخل آب شود.

کَشک الشعیر شبیه آتش جو می باشد.

عصاره مالت جو: از جوشاندن مالت جو و غلیظ کردن مایع حاصل در خلاء (در گرمای بین ۴۵ تا ۵۰) عصاره مالت جو بدست می آید که دارای مقداری در حدود ۶۰٪ مالتوز، ۱۰٪ ساکاروز، ۲۰٪ دکسترین و مواد معدنی و ویتامین های B1 و B2 است. این عصاره برای ترشح شیر مفید است.

### خواص داروئی جو

جو معمولاً به سه صورت در بازار عرضه می شود:

(۱) جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده.

(۲) جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است.

(۳) جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده است و بنام جو مرواریدی Peari Barley معروف است.

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

مواد مقوی آن کمتر از گندم بوده ولی قابض و خشک کننده است.

(۱) غذائی بسیار مقوی برای افراد ضعیف است.

(۲) خاصیت نرم کننده دارد.

(۳) جوشانده جو ادرار آور است.

(۴) در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می کردند.

(۵) جو تب، بیماریهای کبدی و اسهال را برطرف می کند.

(۶) درمان کننده اسهال خونی، بواسیر، ورم کلیه و ورم مثانه است.

(۷) برای نقرس مفید است.

(۸) بهترین غذا برای دوران نقاهت است. به این منظور باید دو قاشق سوپخوری از

جو، گندم و جو دوسر را در آب ریخته و مدت دو ساعت بجوشانید و این جوشانده را استفاده کنید.

(۹) جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است.

(۱۰) جوشانده جو را اگر روی زخم های چرکین بگذارند در بهبود آنها مؤثر است.

(۱۱) ماءالشعیر مسکن صفراء، تب و امراض گرم می باشد زیرا ماءالشعیر سرد و تر است، حرارت داخلی بدن را تسکین می دهد، حرارت کبد و عطش مفرط را فرو می نشاند.

(۱۲) ماءالشعیر برای درمان سل، زخم های ریوی و سردرد گرم مفید است.

(۱۳) ماءالشعیر خونساز است و زود هضم می شود.

(۱۴) اگر کسی یبوست دارد نباید از ماءالشعیر استفاده کند.

(۱۵) ماءالشعیر را با خشخاش کوییده مخلوط کنید برای سردرد مفید است.

(۱۶) ماءالشعیر برای اشخاص سرد مزاج مضر است.

(۱۷) برای درمان نفرس، پماد آرد جو با آب را روی قسمت های دردناک بگذارید.

(۱۸) آرد جو را با شکر مخلوط کنید غذای خوبی برای اطفال است.

(۱۹) بیسکویت جو بهترین دارو برای درمان یبوست مزمن است و حتی نفخ و درد

شکم را از بین می برد.

(۲۰) خمیر آرد جو را بگذارید تا ترش شود. سپس آنرا در دوغ حل کنید و یک شب

بگذارید بماند. این دوغ برای تشنگی مفرط، اسهال صفراوی و خارش مفید است.

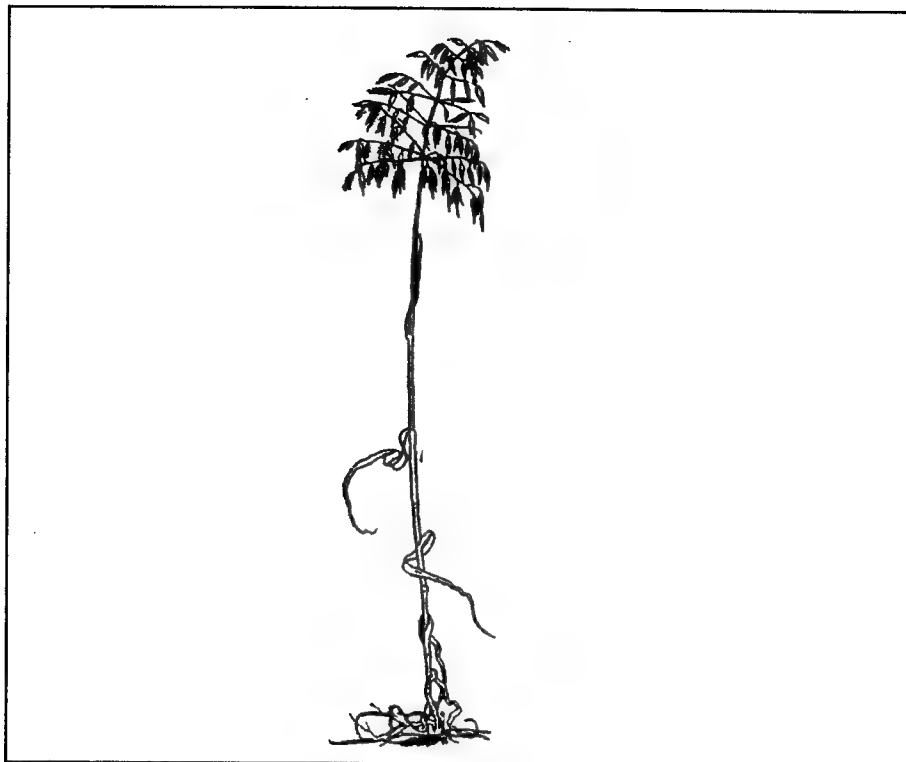
(۲۱) سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند.

(۲۲) کشک الشعیر برای مزاج های گرم و اسهال های صفراوی مفید است.

(۲۳) برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو، کشک الشعیر را غرغره کنید.

(۲۴) برای پائین آوردن کلسترول از جو استفاده کنید.

(۲۵) جو چون دارای پروتئاز می باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می کند.



## جو دو سر (یولاف) Oat

نام علمی *Avena sativa*

«پائین آورنده کلسترول خون»

جو دوسر از قدیم‌الایام توسط مردم ژرمن و اسلاو کشت می‌شده است. گیاهی است یکساله که ارتفاع آن تا یک متر نیز می‌رسد. میوه آن خوشه‌ای و دراز و دارای غلافی دو سر می‌باشد.

جو دوسر دو نوع می‌باشد که بنام بهاره و پائیزه نامیده می‌شود. این گیاه علوفه خوبی برای حیوانات مخصوصاً اسب است.

### ترکیبات شیمیائی

جو دوسر دارای حدود ۷٪ مواد چرب، ۱۴٪ مواد ازته و ۶۰٪ مواد نشاسته‌ای

می باشد. به علاوه ارسنیک، اسید اگزالیک و ید نیز در آن وجود دارد.

### خواص طبی جو دوسر

جو دوسر از نظر طب قدیم ایران معتدل یعنی نه سرد است و نه گرم. البته عده ای عقیده دارند که این گیاه کمی خشک است.

(۱) جو دو سر طبق تحقیقاتی که اخیراً انجام گرفته در کاهش کلسترول خون اثر معجزه آسایی دارد و برای این منظور باید جو دوسر را بدون این که سبوس آن گرفته شده باشد مصرف کرد.

(۲) مقوی اعصاب است.

(۳) ضد عفونی کننده بدن می باشد.

(۴) تقویت کننده بدن می باشد.

(۵) ادرار آور و ملین است و یبوست را برطرف می کند.

(۶) مقوی قلب و خون است.

(۷) تسکین دهنده درد است.

(۸) برای دفع سنگ کلیه و مثانه مفید است و به این منظور باید مقدار ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت چند دقیقه بگذارید بجوشد و سپس از آن استفاده کنید.

(۹) برای برطرف کردن درد کلیه، رفع بی خوابی، از بین بردن سرفه و ورم گلو نیز می توان از این جوشانده استفاده کرد.

(۱۰) برای تقویت اطفال و افراد مسن و همچنین برطرف کردن ضعف بیماران در دوران نقاهت، باید جو دوسر را با شیر جوشانده و به این افراد بدهید. اگر ضعف خیلی زیاد باشد می توان یک زرده تخم مرغ را نیز به این جوشانده اضافه نمود.

(۱۱) برای رفع خارش از جوشانده جو دو سر استفاده کنید.

(۱۲) جوشانده جو دو سر در برطرف کردن بیماریهای پوستی و اخلاط خونی نیز

مؤثر است.

(۱۳) برای رفع یبوست و درمان بواسیر می توان جو دو سر را بوداده و سپس آن را آرد



کرده و یک قاشق چایخوری از آنرا در یک فنجان آب جوش ریخته و بمدت پنج دقیقه دم کنید. این چای را به مدت سه روز هر روز صبح ناشتا بنوشید.

(۱۴) جو دوسر بهترین دارو برای تقویت قلب و نیز اشخاصی است که در معرض حمله قلبی قرار دارند.

(۱۵) جو دو سر قند خون را متعادل می‌کند و آنهایی که به بیماری قند مبتلا هستند باید هر روز از این گیاه استفاده کنند.

(۱۶) جو دو سر بهترین دوست روده بزرگ است زیرا حجم مدفوع را افزایش داده و روده را تمیز می‌کند.

(۱۷) برای لاغر شدن هر روز جو دو سر بخورید.

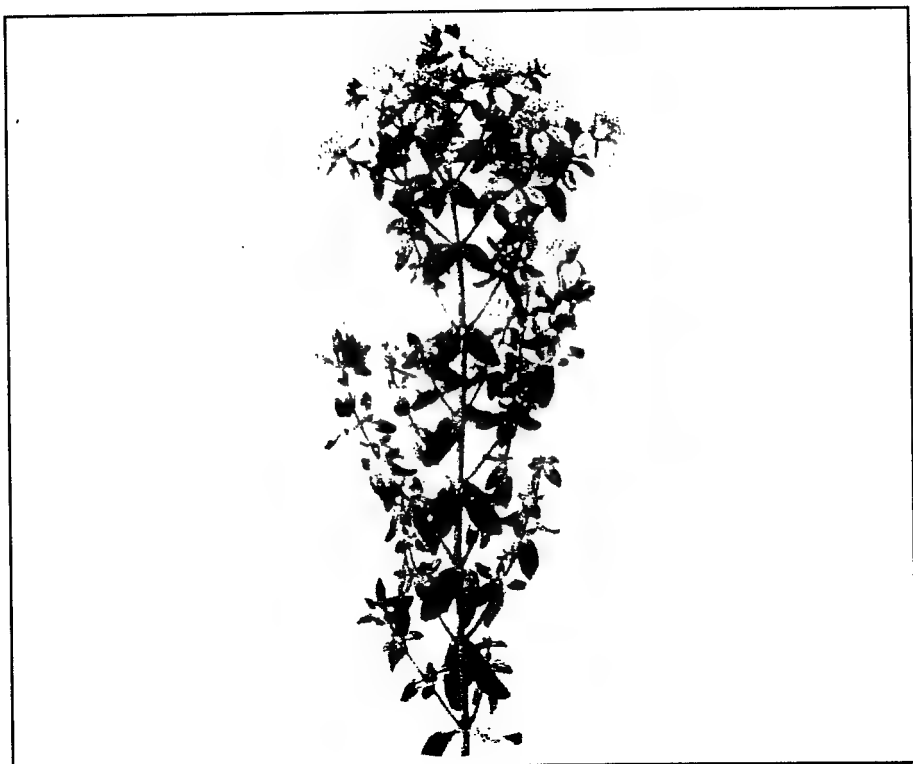
(۱۸) آگزما را درمان می‌کند.

(۱۹) برای برطرف کردن کمر درد، پهلوی درد و اسپاسم‌های عضلانی، جو دو سر را با سرکه مخلوط کرده و بپزید و بصورت ضماد گرم روی عضو مربوطه بگذارید.

(۲۰) برای درمان زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند، جو دوسر را آرد کرده و با شراب سفید مخلوط کنید و روی این قبیل زخم‌ها بگذارید.

(۲۱) جو دوسر را آرد کنید و در وان حمام ریخته و در آن دراز بکشید. این حمام بیماریهای پوستی، درد کلیه، نقرس و رماتیسم را برطرف می‌کند.

(۲۲) و بالاخره این گیاه اثر ضد سرطان دارد. استفاده مدام این گیاه از سرطان جلوگیری می‌کند.



## چای کوهی St. John's Wort

نام علمی *Hypericum perforatum*

چای کوهی به مقدار زیاد در آمریکا و اروپا پرورش می‌یابد و معمولاً به صورت خودرو در میان مزارع گندم و ذرت یافت می‌شود. چای کوهی در اروپا و آمریکا بنام سنت جونز ورت شهرت دارد و مدتی است که بسیار معروف شده و تقریباً برای هر بیماری به کار می‌رود. ابن سینا دانشمند بزرگ ایرانی این گیاه را نام هوناریقون نام‌گذاری کرده و آنرا برای درمان درد سیاتیک، نقرس، سوختگی و التیام زخم‌ها و تنظیم پریرود خانم‌ها و تعدادی دیگر از بیماری‌ها به کار می‌برده است.

جالب است که بدانید روغن چای کوهی برای مدت سه قرن در انگلستان تنها داروی درمان زخم‌ها بوده است.

چای کوهی در ایران در دامنه کوه‌های البرز، کرج، چالوس، مازندران و نقاط غرب

ایران به حد زیاد می‌روید.

در اروپا نانوائیها این گیاه را خوب می‌شناسند زیرا کمی از آنرا به آرد اضافه می‌کنند که نان را بهتر و خوش طعم‌تر کند. چای کوهی گیاهی است با ارتفاع تقریبی نیم متر. برگهای آن بصورت جفت به ساقه چسبیده است که در آنها صدها نقطه شفاف که شبیه سوراخ است دیده می‌شود دراین نقاط شفاف غده‌هایی مملو از مایع قرمز رنگ وجود دارد.

گل‌های چای کوهی به رنگ سفید یا زرد می‌باشد که در قلّه ساقه به صورت مجتمع به چشم می‌خورد. این گل‌ها کمی معطر و دارای بوی مخصوصی می‌باشند. میوه چای کوهی به شکل کپسول است.

سرخ پوستان آمریکا از قدیم الایام از چای کوهی به عنوان غذا استفاده کرده و برگهای آنرا هم به عنوان داروی آرام‌بخش بکار می‌برند.

### ترکیبات شیمیائی چای کوهی

مهمترین ماده شیمیائی چای کوهی هایپرین Hyperin و همچنین ماده قرمز رنگی بنام هایپرئسین Hypericin است. چای کوهی دارای تانن و اسید نیکوتی نیک نیز می‌باشد.

### خواص طبی چای کوهی

از نظر طب قدیم ایران این گیاه گرم و خشک است. ماده قرمز رنگی که در برگهای چای کوهی وجود دارد و با فشار دادن برگها از آن استخراج می‌شود برای التیام زخم‌ها و درمان سوختگی‌ها بکار می‌رود.

در کانادا، آمریکا و اروپا این گیاه را می‌توان به صورت خشک شده، کپسول، عصاره و تنتور خریداری کرده و مصرف نمود.

برای تهیه جوشانده و یا دم‌کرده این گیاه باید حدود یک قاشق چایخوری برگ و گل خشک گیاه را در دو فنجان آب جوش ریخته و آنرا آنقدر بجوشانید تا یک فنجان باقی بماند، سپس آنرا مصرف کنید.

بهر حال ساده‌ترین راه استفاده از چای کوهی عصاره یا تنتور آن است. مقدار مصرف

تنتور و عصاره چای کوهی ۱۵ - ۱۰ قطره مخلوط با آب، سه بار در روز است. چای کوهی درمان بسیاری از بیماریها و دردهاست.

بطور خلاصه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

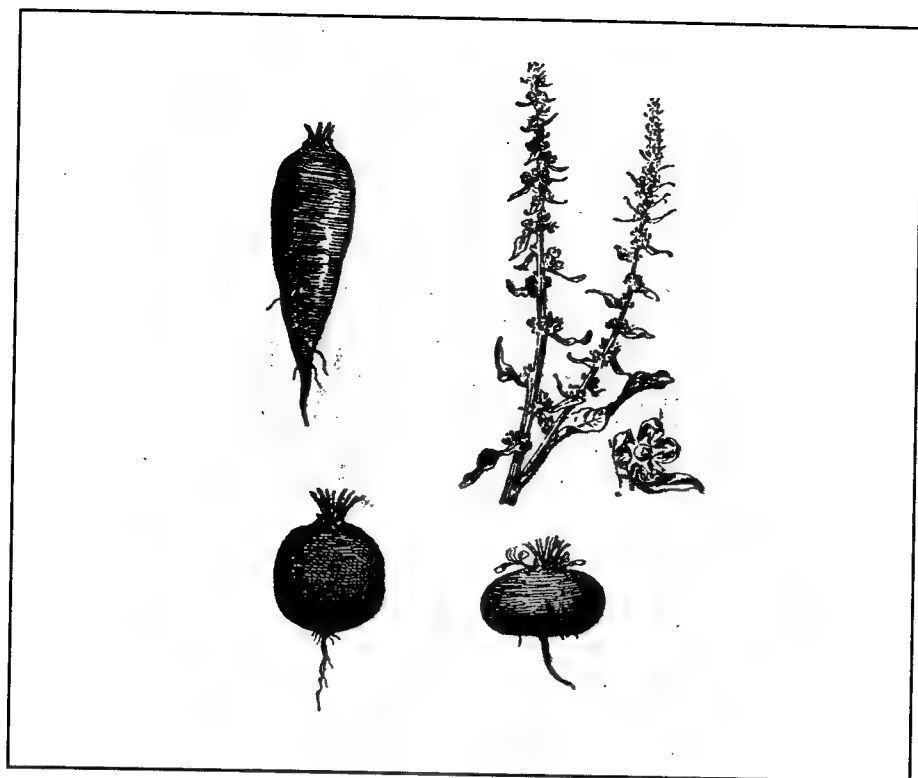
- (۱) ضد کرم معده و روده می باشد.
- (۲) ادرار آور و تنظیم کننده پر بود است.
- (۳) گرفتگی صدا را باز می کند و خلط آور است.
- (۴) ترشح ادرار را زیاد می کند و صفرا آور است.
- (۵) برای درمان مرض کزاز به کار می رود.
- (۶) برای درمان سیاتیک، نقرس و سردرد باید دم کرده برگ این گیاه را با سرکه مخلوط کنید و یا تنتور و عصاره آن را تا مدت چهل روز بخورید.
- (۷) یک قاشق چایخوری تخم این گیاه را بایک قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید و روزی سه بار بخورید درمان درد سیاتیک می باشد.
- (۸) اگر برگ آن را بصورت پودر در آورید و روی زخم های عمیق و متعفن بپاشید این نوع زخم ها را خوب می کند.
- (۹) درمان کننده اسهال و اسهال خونی است.
- (۱۰) برای درمان بیماریهای کبدی، احتباس ادراری، بیماریهای روانی و بیماریهای اعصاب بسیار مفید است.
- (۱۱) تورم ریوی و خونریزی ریه را درمان می کند.
- (۱۲) پر بود نامنظم خانم ها را تنظیم می کند.
- (۱۳) برای درد دنبالچه بهترین دارو است.
- (۱۴) تمیز کننده کبد است بطوریکه تکه های ریز سفید رنگی که از کبد بیرون آمده در داخل ادرار بخوبی دیده می شود.
- (۱۵) اگر تخم چای کوهی را دم کنید این دم کرده درمان گرفتگی رگهای معده می باشد که به علت ضربه خوردن به معده و یا افتادن ایجاد شده است.
- (۱۶) درمان کننده آسم، تنگی نفس، درد صورت و درد سینه می باشد.
- (۱۷) برای شکستگی استخوان و ضرب دیدگی عضلات و استخوان داروی مفیدی است.

- (۱۸) در صورت احتمال خونریزی مغزی حتماً از این دارو استفاده کنید.
  - (۱۹) ضعف جنسی را درمان می‌کند.
  - (۲۰) درمان‌کننده بیماری منتزیت است.
  - (۲۱) برای درمان فلج نیز به کار می‌رود.
  - (۲۲) درمان بیماری کزاز است.
  - (۲۳) سیاه سرفه را از بین می‌برد.
  - (۲۴) درد پشت و گردن و خشکی گردن را درمان می‌کند.
  - (۲۵) یکی از بهترین گیاهان برای تنظیم و درمان بیماریهای دستگاه هاضمه می‌باشد.
  - (۲۶) برای کم خونی مفید است.
  - (۲۷) چای کوهی اشتها را باز می‌کند بنابراین می‌توان آنرا به بچه‌ها و افراد مسن که اشتها ندارند، داد.
  - (۲۸) سنگ کلیه را از بین می‌برد.
  - (۲۹) درمان قولنج کبدی، کلیوی و زردی است.
  - (۳۰) ضد افسردگی می‌باشد.
  - (۳۱) درمان‌کننده بی‌خوابی است.
  - (۳۲) در درمان سرماخوردگی معجزه می‌کند.
  - (۳۳) برای درمان تب و نیش سمی حشرات به کار می‌رود.
- و بالاخره با تحقیقات جدیدی که دانشمندان روی این گیاه معجزه‌آسا انجام داده‌اند؛ دریافته‌اند که چای کوهی می‌تواند ویروسها را از بین ببرد و حتی روی ویروس بیماری AIDS نیز اثر دارد. مدتی است که بیماران مبتلا به ایدز از این گیاه استفاده می‌کنند که سیستم دفاعی بدن آنها را تقویت کرده و بیماری را تقریباً متوقف کرده است. تعدادی از بیماران وزن اضافه کرده و به زندگی روزانه خود برگشته‌اند. البته هنوز تحقیقات درمورد اثر این گیاه به روی بیماری ایدز ادامه دارد.
- دانشمندان مدتی است که روی اثر چای کوهی بر روی سرطان خون Leukemia تحقیقات دامنه داری را شروع کرده‌اند و به نتایج درخشانی دست یافته‌اند.
- دانشمندان آلمانی ابتدا به موشهای آزمایشگاهی ویروسی را که ایجاد بیماری

Leukemia می‌کند و سپس عصاره چای کوهی را به آنها تزریق کردند و این گیاه از بروز بیماری در موشها جلوگیری کرد و جالب است که هنگامی که عصاره این گیاه را از راه دهان به موشها دادند بهمین نتیجه رسیدند. تحقیقات نشان داد که عصاره این گیاه حتی از دیواره مغزی نیز عبور می‌کند و این مسئله برای درمان بیماران مبتلا به ایدز بسیار مهم است.

همانطوریکه قبلاً گفته شد این دارو اثر بسیار خوبی بر روی افسردگی دارد. البته اگر سه ماه متوالی از این دارو استفاده شود حالات افسردگی را از بین برده، بی‌خوابی را مداوا می‌کند و بیماران اعتماد بنفس خود را باز می‌یابند.

کسانیکه از این دارو استفاده می‌کنند بهتر است که از خوردن گوشت‌های کنسرو شده مانند کالباس، شکلات و خوراکیهای شور پرهیز کنند. همچنین کسانیکه از قرص ضد بارداری، داروهای آسم و ضد سرماخوردگی و حساسیت استفاده می‌کنند بهتر است چای کوهی مصرف نکنند.



## چغندر BEETS

نام علمی *Beta vulgaris*

چغندر را از قدیم می‌شناخته‌اند و حتی در حدود چهار قرن قبل از میلاد به خواص درمانی آن آشنا بوده و از آن استفاده می‌کرده‌اند.

چغندر بطور بومی در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود داشته است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می‌شود.

چغندر دو نوع می‌باشد. یک نوع آن که چغندر معمولی است به رنگ بنفش تیره و یا قرمز است و نوع دیگر آن که چغندر قند است به رنگ زرد روشن می‌باشد که به مقدار بسیار زیاد در نقاط مختلف دنیا برای استفاده از شکر آن کشت می‌شود.

چغندر معمولاً در تمام سال بدست می‌آید و شاید این به علت خاصیت زیاد آن است که باید تمام سال از آن استفاده کرد.

چغندری مفید است که زیاد در خاک نمانده باشد و به اصطلاح جوان باشد زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می شود. چغندر پیر معمولاً گردنی باریک دارد و شیارهائی روی آن بوجود می آید.

چغندر بسیار مغذی است و سرشار از مواد معدنی و ویتامین ها است.

مقدار مواد در صد گرم چغندر بشرح ذیل است:

انرژی	۳۳ کالری
پروتئین	۱/۲ گرم
چربی	۰/۰۶ گرم
هیدروکربون	۷/۲ گرم
کلسیم	۱۱/۱ میلی گرم
فسفر	۲۰ میلی گرم
آهن	۰/۸ میلی گرم
ویتامین A	۵۰۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۱۵ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۲۵ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۳۳ میلی گرم
ویتامین C	۱۷/۶۲ میلی گرم

برگ چغندر خواص درمانی بسیاری دارد:

(۱) بعنوان ملین و رفع یبوست بکار می رود.

(۲) تقویت کننده کلیه است.

(۳) درمان کننده التهاب مجاری ادرار است.

(۴) به عنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می شود.

چغندر پخته یا لبو بهترین صبحانه است زیرا بدن را از سموم پاک کرده و انرژی لازم را به بدن می دهد و از قدیم آنرا برای درمان کم خونی به کار می بردند.

آب چغندر خام داروی ضد سرطان است. برای این منظور باید آب چغندر و هویج را با هم گرفت سپس آنرا صاف کرد و به عنوان صبحانه نوشید.



آب چغندر مخلوط با آب هویج دفع‌کننده سنگ کیسه صفرا نیز هست. شربت چغندر بهترین نوشانه و تقویت‌کننده بدن و دافع سموم است. برای درست کردن شربت چغندر، با آب میوه‌گیری، آب سه تا چهار چغندر خام را بگیرید و آن را با یک لیوان آب معدنی گازدار مخلوط کنید. این شربت بسیار خوشمزه و انرژی‌زا است.



## خاکشیر Flixweld

نام علمی *Descurainia sophia*

خاکشیر گیاهی است علفی، یکساله یا دوساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر نیز می‌رسد. پائین گیاه کرک دار است درحالی‌که بالای آن بدون کرک می‌باشد. برگهای خاکشیر دارای بریدگیهای بسیار و نخی شکل است. میوه آن خورجینی و باریک و به صورت قائم روی ساقه قرار دارد. گلهای خاکشیر زرد رنگ است. تخم این گیاه که همان خاکشیر است، ریز و کمی دراز و معمولاً به دو رنگ وجود دارد. یکی از آنها قرمز که دارای طعم کمی تلخ است و دیگری به رنگ قرمز تیره می‌باشد.

## ترکیبات شیمیائی

خاکشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینولئیک (Linoleic acid)، اسید لینولئیک (Linolenic acid)، اسید اولئیک (Oleic acid)، اسید پالمیتیک (Palmitic acid) و اسید استئاریک (Stearic acid) می باشد. ضمناً در خاکشیر اسانس روغن فراری وجود دارد که دارای مواد بنزیل و ایزوسیانات است.

## خواص طبی

خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

- (۱) التیام دهنده زخم و جراحات است.
- (۲) جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است.
- (۳) خاکشیر ادرار آور است.
- (۴) خاکشیر تب بر است.
- (۵) برای دفع کرم مفید است.
- (۶) التهاب کلیه را برطرف می کند.
- (۷) دستگاه هاضمه را تقویت می کند.
- (۸) برای رفع کم اشتهائی خاکشیر بخورید.
- (۹) خاکشیر صدا را باز می کند.
- (۱۰) رنگ صورت را باز و روشن می کند.
- (۱۱) سرخک و مخملک را مداوا می کند.
- (۱۲) اخلاط سینه و ریه را دفع می کند.
- (۱۳) برای از بین بردن کبیر و التهابات پوستی از خاکشیر استفاده کنید.
- (۱۴) اگر خاکشیر را با شیر مخلوط کرده و یا آن را با شکر بخورید باعث تقویت نیروی جنسی می گردد.

(۱۵) برای رفع مسمومیت های غذایی که شخص باید استفراغ کند، خاکشیر را با آب بجوشانید تا شکفته شود (یعنی دانه اش باز شود) و به مریض بدهید، باعث استفراغ می شود.

۱۶) از گلها و برگهای گیاه می توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین C استفاده کرد.

۱۷) نوعی از خاکشیر که تلخ است برای رفع برونشیت، نرم کردن سینه و دفع اسهال خونی استفاده می شود.

۱۸) سنگ کلیه را دفع می کند.

۱۹) برای پائین آوردن تب حدود یک قاشق چایخوری خاکشیر را با شربت قند مخلوط کرده و بخورید.

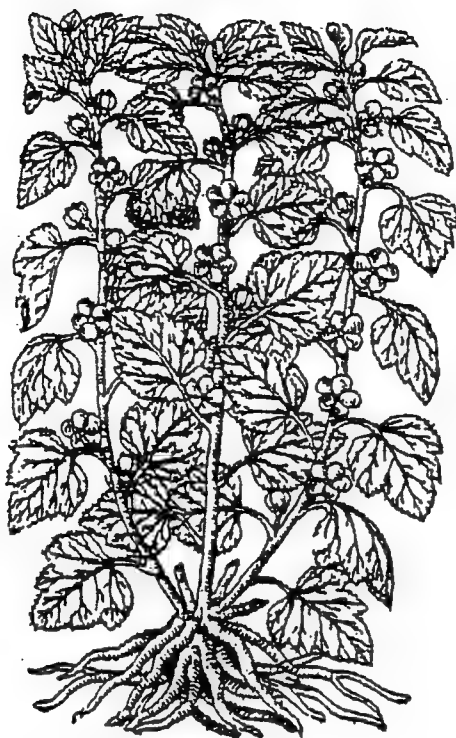
۲۰) برای دفع سنگ کلیه می توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

۲۱) برای رفع گوش درد، مقداری خاکشیر را در ظرفی بریزید و آنرا آتش بزنید تا بسوزد، بر روی آن قیفی بگذارید و سر قیف را وارد گوش کنید، دود خاکشیر، درد گوش را برطرف می کند.

۲۲) برای برطرف کردن جوشهای صورت که به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می شود؛ باید جوشانده یک قاشق ترنجبین را با دو قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا به مدت دو هفته آنرا میل کنید تا جوشها از بین برود.

### مضرات خاکشیر

بعضی از افراد هنگامی که خاکشیر می خورند ممکن است سردرد بگیرند این گونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند.



## ختمی Marshmallow

نام علمی *althaea officinalis*

«نرم کننده سینه و برطرف کننده سرفه»

ختمی بومی مناطق شرق مدیترانه است.

گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می‌رسد. ساقه آن از کرکهای زیر که به رنگ خاکستری می‌باشد پوشیده شده است. برگهای ختمی دندانه دار، پهن و مانند قلب می‌باشد. گلهای آن درشت، به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی است که به صورت دسته‌های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می‌شود.

ختمی به علت داشتن گلهای زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود. تمام قسمت‌های این گیاه استفادهٔ طبی دارد.

### ترکیبات شیمیائی

ختمی دارای لعاب و موسیلاژ زیادی است. این گیاه دارای مواد نشاسته‌ای، چربی، اسانس، آنتوسیانین Anthocyanin، آل تئین Altheine، دای اکسی بنزوئیک اسید Dioxybenzoic Acid و سیانیدین Cyanidin می‌باشد.

### صور داروئی ختمی

(۱) **خیسانده ریشه ختمی:** ۱۰ گرم ریشه ختمی را پوست گرفته و خرد کرده و در یک لیتر آب سرد خیس کنید و پس از ۸ ساعت آن را صاف کرده و نگهداری کنید. این مایع در رفع اسهال خونی بسیار مؤثر است.

(۲) **دم کرده ختمی:** حدود ۲۰ گرم ریشه ختمی را تمیز کرده و خرد کنید و آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آن را صاف کرده و با عسل مخلوط کنید.

(۳) **دم کرده گل ختمی:** ۲۰ گرم گل خشک شده ختمی را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید بماند تا سرد شود سپس آن را با قند یا عسل شیرین بکنید.

(۴) **محلول شست و شوی چشم:** نیم گرم گل خشک ختمی را در ۱۵۰ گرم آب ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید بجوشد سپس آن را سرد کنید و ۵ قطره الکلی کامفره در آن بریزید.

(۵) **جوشانده ریشه ختمی:** ۳۰ گرم ریشه ختمی را خرد کرده و در ۲ لیتر آب ریخته و به مدت نیم ساعت بگذارید بجوشد. سپس آن را صاف کنید.

**شریت ختمی:** مقدار ۵۰ گرم ریشه ختمی را خرد کرده و در یک لیتر آب که به آن ۳۵ گرم الکلی ۴۰ درجه اضافه کرده‌اید بریزید و بگذارید ۶ ساعت بماند، البته هر ساعت آن را بهم بزنید. سپس آن را صاف کرده و ۱۵۰ گرم قند به آن اضافه کنید و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به یک لیتر تقلیل یابد.

### خواص طبی ختمی

ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و بطور کلی روی تمام اعضای بدن

مخصوصاً روده‌ها، ریه‌ها، معده، کلیه‌ها و مثانه مؤثر است.

### خواص گل ختمی

- (۱) ملین و برطرف‌کننده یبوست است.
- (۲) بیماریهای تنفسی را برطرف می‌کند.
- (۳) سرفه‌های خشک را از بین می‌برد.
- (۴) برای رفع گلودرد، جوشانده گل ختمی را غرغره کنید.
- (۵) آنهایی که گردش خون ضعیف دارند برای از بین بردن این اشکال باید از جوشانده گل ختمی استفاده کنند.
- (۶) عادت ماهیانه را منظم می‌کند.
- (۷) اگر در ادرار خون وجود دارد گل ختمی آن را برطرف می‌کند.

### خواص ریشه ختمی:

- (۱) ناراحتی‌های پوستی را برطرف می‌کند و پوست را نرم می‌سازد.
- (۲) سرفه‌های خشک را برطرف می‌کند.
- (۳) معده را تقویت می‌کند.
- (۴) تب را پائین می‌آورد.
- (۵) در رفع آئزین، برونشیت و بیماریهای دستگاه تنفسی مؤثر است.
- (۶) ورم معده و روده را علاج می‌کند.
- (۷) اسهال خونی را شفا می‌بخشد.
- (۸) سنگ کلیه را دفع می‌کند.
- (۹) ادرار را زیاد می‌کند.
- (۱۰) کمی ترشحات عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.
- (۱۱) برای معالجه زخم معده ریشه ختمی را با بابونه مخلوط کرده و از آن چائی درست کنید و صبح ناشتا بنوشید.
- (۱۲) ریشه ختمی به صورت ضماد برای التیام زخم‌ها مؤثر است.

- (۱۳) برای برطرف کردن دانه‌های پوستی از ضماد ریشه ختمی استفاده کنید.
- (۱۴) خونریزی رحم را برطرف می‌کند.
- (۱۵) غده‌هایی را که در سینه وجود دارد از بین می‌برد.
- (۱۶) تورم را رفع می‌کند.
- (۱۷) در درمان سرماخوردگی مؤثر است.
- (۱۸) ناراحتی‌های دستگاه ادراری را برطرف می‌کند.
- (۱۹) ریشه ختمی را خیس کنید و موسیلاژ بدست آمده را روی سوختگی‌ها بگذارید.
- (۲۰) قند خون را تنظیم می‌کند.

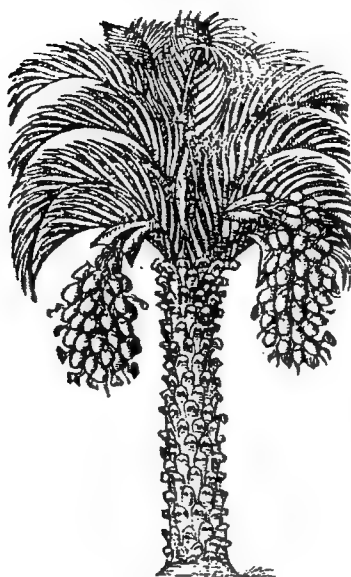
### خواص برگ ختمی

- (۱) ضماد برگ ختمی در برطرف کردن دمل‌ها و ورم پستان و ورم معده مؤثر است.
- (۲) برای التیام شکستگی‌ها، برگ ختمی را بصورت ضماد درآورده و روی محل شکستگی بگذارید.
- (۳) ضماد برگ ختمی در برطرف کردن درد سیاتیک مفید است.
- (۴) رعشه را برطرف می‌کند.
- (۵) ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمی درمان کنید.
- (۶) اگر می‌خواهید موی سرتان نرم شود سر را با جوشانده برگ ختمی بشوئید.

### مضرات ختمی

ختمی گیاه مفید و بی‌ضرری است فقط زنان باردار و مادران شیرده باید از زیاد خوردن آن پرهیز کنند. کسانی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل بخورند.





## خرما Date

نام علمی *Phoenix dactylifera*

خرما میوه‌ای بسیار قدیمی است و نام آن در کتاب مقدس ۴۲ بار تکرار شده است. این میوه پرخاصیت برای مردم کشورهای اروپائی و آمریکایی تا حدی نا آشنا است و آن را فقط در کیک و شیرینی مصرف می‌کنند ولی در خاورمیانه و مخصوصاً در کشورهای عربی به عنوان یک غذای اصلی استفاده می‌شود.

در زمانهای قدیم درخت خرما در فلسطین و یا اسرائیل امروزی به فراوانی وجود داشته است به طوری که در ناحیه بین دریای گاليله و دریای مرمره، جنگل بزرگی از درخت خرما بوده است.

یهودیان معتقدند که این درخت همان درخت دانش است که در باغ عدن وجود داشته و هنگامی که آدم و حوا از بهشت اخراج شدند، خداوند این درخت را نیز به زمین

فرستاده است.

یونانی ها این درخت را به آپولو خدای شعر و موسیقی و طب نسبت می دهند. درخت خرما آنقدر خواص گوناگون دارد که در اکثر مذاهب مقدس است. مسلمانان معتقدند که حضرت محمد (ص) این درخت را خلق کرده اند. در دیانت مسیح، برگ درخت خرما سنبل و نشانه شهادت و روح شهادتی است که در راه دیانت حضرت مسیح جان باخته اند.

درخت خرما معمولاً در سن هفت سالگی میوه می دهد و در سن سیزده سالگی کاملاً بالغ شده و بالاترین حد میوه را داراست. درخت خرما حدود دویست سال عمر می کند و میوه می دهد. این درخت به صورت نر و ماده وجود دارد که فقط ماده ی آن میوه می دهد. یک درخت پانزده ساله خرما حدود ۱۰۰ کیلوگرم خرما بار می آورد. درخت خرما در هندوستان، قسمتهای غرب آسیا، خاورمیانه و تمام قسمتهای شمال افریقا می روید.

درخت خرما خواص بی شماری دارد و می توان گفت که از تمام قسمتهای این درخت می توان استفاده کرد و یک ضرب المثل عربی می گوید که خواص درخت خرما به اندازه روزهای سال است.

از برگ و شاخه درخت خرما سبد و قالی تهیه می کنند. از هسته آن نان واز میوه خرما شراب و عسل. همانطور که می دانیم خرما تنها میوه ایست که در صحرا وجود دارد. و طبیعت این درخت را به مردم صحرا داده است که تمام احتیاجات خود را از آن برطرف سازند. و قرن هاست که مردم صحرا فقط از این درخت غذای خود را بدست آورده و سالم زندگی کرده اند. بی دلیل نیست که در هنگام جنگ هر یک از طرفین اگر موفق می شد که درختهای قبیله دیگر را از بین ببرد در جنگ پیروز می شد زیرا هیچ قبیله ای بدون درخت خرما نمی توانست زندگی کند.

بهر حال آنقدر درخت خرما برای کشورهای عربی اهمیت داشت که برگ آن زینت بخش ساختمانهای آنها بود و مشهور است که بالای سردر معبد سلیمان، کنده کاری برگ درخت خرما بوده است.

مردم صحرا هسته درخت خرما را آرد کرده و با آن نان می پزند یا آرد این هسته را بو

داده و از آن به عنوان قهوه استفاده می‌کنند زیرا دم کرده‌ی آن بسیار مطبوع است و حتی این آرد را در آب برای چند روز خیس کرده و به عنوان غذای مقوی به شترهای خود می‌دهند و معتقدند که این غذا از گندم و جو مقوی‌تر است.

از شیر درخت خرما مانند شیر درخت Maple نیز استفاده می‌کنند. درخت خرما راسوراخ کرده و لوله‌ای در آن قرار می‌دهند و سطلی زیر آن می‌گذارند و معمولاً روزی ۱۰ کیلوگرم شیر از هر درخت جمع می‌کنند. شیر درخت خرما بسیار شیرین است که آن را با آب مخلوط کرده و به عنوان یک نوشابه خوشمزه می‌نوشند.

این شیر را نیز تخمیر کرده و شرابی از آن بدست می‌آورند که به آن عرق می‌گویند (عرق در فارسی که به عنوان مشروب الکلی است، از این کلمه مشتق شده است). عرق را اعراب به عنوان دارو استفاده می‌کنند، زیرا بدن را از مواد سمی و زائد پاک می‌کند و ادرارآور است و کلیه را نیز تمیز می‌کند.

اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می‌کند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آنها منتقل می‌شود.

خرما را می‌توان برای برطرف کردن سرفه، تمیز کردن بدن از مواد سمی، تنظیم دستگاه ادراری و حتی درمان نازائی استفاده کرد.

اعراب از خرمای کال نیز استفاده می‌کنند و معتقدند که اثرات درمانی بسیاری دارد از جمله خرمای سبز تقویت‌کننده اعمال جنسی و انرژی را می‌باشد. حتی هسته خرمای سبز را نیز آرد کرده و پمادی از آن تهیه می‌کنند که برای زخمهای آلت تناسلی به کار می‌رود.

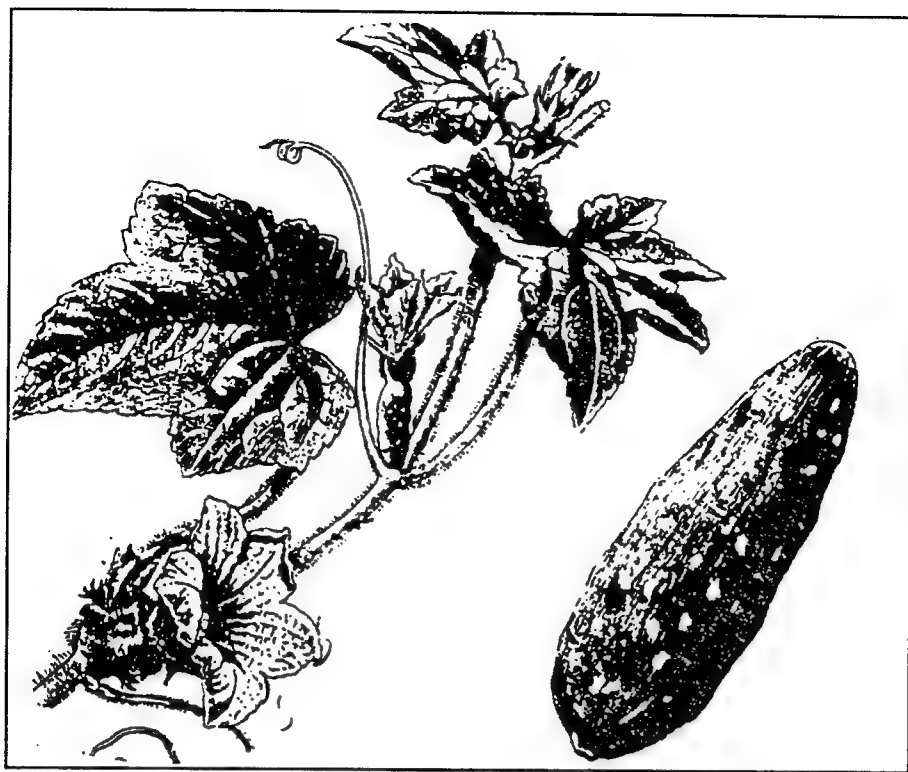
از خرمای سبز شربت‌ی نیز تهیه می‌کنند (با جوشاندن خرمای سبز در آب) که انرژی را و مقوی است.

خرما برای تقویت معده، سرفه، گلودرد، ریه‌های ضعیف و طحال که خوب کار نمی‌کند نیز مفید است.

اثر دیگر معجزه‌اسای هسته خرما از بین بردن تورم پلک‌های چشم است. برای این منظور پمادی از آرد هسته خرما درست کرده و آن را روی چشم می‌گذارند. این پماد برای رشد مژه‌های چشم نیز بهترین دارو است.

زندگی پر مشغله و ناراحتی های روانی که میل جنسی را در بعضی از اشخاص از بین می برد بهترین علاجش خوردن مداوم خرما است که میل جنسی را به این اشخاص باز می گرداند. در زمانهای قدیم همواره خرما را برای تقویت و انرژی استفاده می کرده اند، و هنوز بهترین میوه برای باز یافتن انرژی و قدرت جوانی است. البته مواظب باشید در خوردن افراط نکنید زیرا دارای قند زیادی است. البته آنهایی که لوزالمعده حساس دارند و یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند. خرما دارای ۲۵٪ ساکاروز، ۵۰٪ گلوکز و مواد آلبومینوئیدی، پکتین و آب می باشد. به علاوه دارای ویتامینهای مختلف از جمله ویتامین A , B , C , E و مقداری املاح معدنی می باشد.

گل های درخت خرما نیز خاصیت داروئی دارند. طعم گل های درخت خرما تلخ است و اثر مسهلی دارد.



## خيار *Cucumber*

نام علمی *Cucumis sativus*

خيار بومی هندوستان است و از آنجابه نقاطر دیگر جهان راه یافته است. حدود بیست قرن قبل از میلاد مسیح مصریان قدیم از آن استفاده می کرده اند. ایالت فلوریدا مهمترین تولیدکننده خيار در آمریکاست و حدود یک سوم خيار کل آمریکا را تولید می کند.

خيار گیاهی است علفی و یکساله که دارای ساقه خزنده و پوشیده از خارهای نازک و خشن است. برگهای آن بزرگ و پيچک دار و دارای زاویه و دندانه است. گلهای آن زرد رنگ که به دو صورت نر و ماده روی یک پایه قرار دارند. میوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است کوچک و یا دراز باشد.

## ترکیبات شیمیائی خیار

خیار دارای ساپونین و آنزیم های مختلفی مانند پروتئولی تیک Proteolytic و ویتامین ها و مواد معدنی مختلف می باشد.

در، صد گرم خیار، مواد زیر موجود است.

انرژی	۸	کالری
آب	۹۵	گرم
پروتئین	۰/۶	گرم
مواد چرب	۰/۱	گرم
مواد نشاسته ای	۲/۵	گرم
فسفر	۳۰	میلی گرم
آهن	۰/۲	میلی گرم
کلسیم	۲۵	میلی گرم
پتاسیم	۱۶۰	میلی گرم
ویتامین A	۲۵۰	واحد
سدیم	۶	میلی گرم
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۴	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۲	میلی گرم
ویتامین C	۷	میلی گرم

## خواص طبی خیار

خیار از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و خنک کننده بدن می باشد و به هضم غذا کمک می کند.

(۱) خیار، چون حل کننده اورات ها و اسید اوریک است، درمان کننده مرض نقرس می باشد.

(۲) خیار ادرار آور است.

(۳) خیار خون را تصفیه می‌کند.

(۴) سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا را خارج می‌سازد.

(۵) تخم حیار اثر ضد کرم دارد.

(۶) خیار را اگر روی پوست بگذارید خارش را از بین می‌برد و در طب با آب خیار نوعی پماد ضد خارش درست می‌کنند.

(۷) سوپ خیار حبس البول را از بین می‌برد.

(۸) برای التیام سوختگی و ناراحتی‌های پوستی خیار را له کنید روی محل سوختگی بگذارید.

(۹) عصاره برگهای له شده خیار ایجاد تهوع می‌کند بنابراین در مسمومیت‌ها و اختلالات هضم مصرف می‌شود.

(۱۰) برای رفع اسهال خونی بچه‌ها، خیار سبز و نارس را با شکر بپزید و به بچه‌ها بدهید.

(۱۱) خیار عطش را تسکین می‌دهد.

(۱۲) خیار برای معده‌های گرم و درد مثانه مفید است.

(۱۳) خیار ملین است.

(۱۴) تخم خیار ادرار آور است و همچنین پاک‌کننده بدن از سموم است.

(۱۵) خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید چین و چروک را از بین برده و صورت را جوان می‌کند.

(۱۶) برای از بین بردن کک و مک و لکه‌های رنگی روی پوست، خیار را حلقه حلقه کرده و در ظرفی که دارای شیر است خیس کنید و پس از حدود یکساعت پنبه‌ای را با این شیر خیس کرده و صورت را با آن تمیز کنید.

(۱۷) اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بپزید و با این آب صورت خود را شستشو دهید.

(۱۸) کسانی که منافذ پوست صورتشان باز شده، باید از ماسک زیبایی به فرمول زیر استفاده کنند:

از تخم خیار، تخم کدو و تخم خربزه، از هر کدام یک قاشق چایخوری مخلوط و

سپس آسیاب کنید و آنرا در مقداری شیر ریخته تا به صورت خمیر درآید. سپس این خمیر را روی پوست صورت گذاشته و پس از حدود نیم ساعت صورت را شسته و با گلاب پاک کنید.

۱۹) اگر می خواهید همیشه لطافت پوست خود را حفظ کنید همه روزه از لوسیون زیر استفاده کنید:

یک خیار معمولی را با دو لیوان آب بجوشانید تا حجم آن یک لیوان شود سپس آنرا صاف کنید و بگذارید سرد شود. بعد ۵۰ گرم بادام خام و پوست کنده را آسیاب کرده و با این آب مخلوط کنید و بهم بزنید و با پارچه صاف کنید.

به محلول صاف شده ۲۵۰ گرم الکل سفید و یک گرم اسانس گل سرخ (Rose essential Oil) اضافه کنید و کاملاً بهم بزنید. هر روز از این لوسیون طبیعی به صورت خود بزنید تا پوست شما همیشه جوان بماند.

۲۰) لوسیون خیار که برای لطافت و جوانی پوست استفاده می شود به صورت زیر تهیه می گردد:

دو عدد خیار را به خوبی شسته و تکه تکه کنید و در یک لیتر آب به مدت یک ساعت بجوشانید، سپس خیارها را کاملاً له کنید و ۳ قاشق غذاخوری روغن بادام به آن اضافه کنید. از این محلول مانند کرم برای پوست خود استفاده کنید.

### مضرات خیار

اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید به مقدار زیاد خیار مصرف کنند زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم گردد.

خیار نفاخ است و چون سریعاً در معده فاسد می شود همیشه باید آنرا قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند. کسانی که خیار را خوب هضم نمی کنند باید آنرا با نمک بخورند.





## دارچین Cinnamon

نام علمی *Cinnamomum zeylanicum*

«آنتی بیوتیک طبیعی»

دارچین از قدیم الایام به کار می رفته است. حتی قبل از ساختمان اهرام ثلاثه مصر برای درمان امراض مختلفه مصرف می شده است.

اسم دارچین Cinnamon از کلمه عبری Kinnamon مشتق شده و در کتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهبی یهودیان از آن استفاده می شده.

درخت دارچین فقط در مناطق حاره و گرم می روید. این درخت در آمریکای شمالی وجود ندارد. بهترین نوع دارچین در چین می روید.

دارچین دارای خواص معجزه آسا می باشد و در زمانهای قدیم از نظر قیمت معادل طلا و عاج بوده است. در قرون قبل از میلاد مردم مصر دارچین را برای مومیائی کردن

مرده‌های خود به کار می‌بردند.

دارچین پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می‌کند. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل‌هایی به رنگ سفید می‌باشد. پوست این درخت را کنده و معمولاً پودر می‌کنند و در غذا و یا به عنوان چای از آن استفاده می‌کنند.

دارچین برای تقویت عمومی بدن مفید بوده و چینی‌ها اعتقاد دارند که مصرف مدام دارچین، شخص را قوی کرده و همواره او را جوان نگاه می‌دارد و حتی اشخاص پیر با خوردن دارچین نیروی جوانی را باز می‌یابند. یک ضرب‌المثل چینی می‌گوید: اگر نصف سال مرتباً دارچین بخورید همیشه جوان خواهید ماند.

دارچین راز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگاه می‌دارد. دارچین بهترین دارو برای باز یافتن قدرت است. این ضعف به هر دلیل که باشد: (پیری، فرسودگی روحی و یا نقاهت بعد از بیماری) دارچین مؤثر خواهد بود.

دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز استفاده می‌شود. کلیه را گرم می‌کند و ضعف کمر و پاها را از بین می‌برد و کم خونی را درمان می‌کند. دارچین عضلات رحم را تحریک می‌کند و برای تسهیل زایمانهای سخت مؤثر است.

دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و اخیراً در آمریکای شمالی و کانادا کرم‌هایی به بازار آمده که دارای دارچین بوده و برای رفع درد مناسب است.

دارچین از بسیاری از قرص‌هایی که برای دردهای عادت ماهیانه به کار می‌روند بهتر است. استفاده از دارچین به خانم‌هایی که دچار این ناراحتی‌ها هستند، توصیه می‌شود و حتی آنهایی که عادت ماهانه منظم ندارند می‌توانند از دارچین استفاده کنند.

حتماً تا بحال متوجه شده‌اید که بعد از خوردن یک دونات دارچین دار همه چیز را زیبا می‌بینید و چقدر آرام هستید. این خاصیت آرام‌کننده و شادکننده دارچین است. و از بسیاری از داروهای آرامش‌بخش بهتر است و در حقیقت می‌توان گفت دارچین والیوم گیاهی است زیرا در دارچین ماده‌ای بنام Cinnamodehde وجود دارد که روی حیوانات و انسان اثر آرامش‌بخش دارد.

با تحقیقاتی که دانشمندان چینی بر روی دارچین انجام داده‌اند دریافته‌اند که دارچین در حیوانات و خصوصاً موشها اثر برطرف‌کننده درد دارد. بنابراین در هنگام ناراحتی‌ها و

درد، یک فنجان چای دارچین می تواند اثری آرامش بخش داشته باشد.

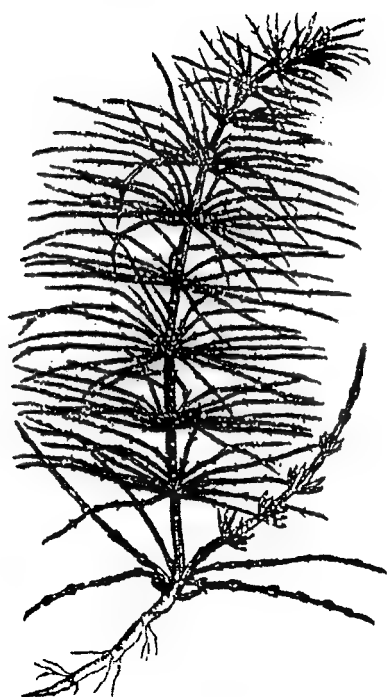
اثر مهم دیگر دارچین پائین آوردن تب است؛ و حتی امروزه دارچین به صورت قرص و کپسول تب بر تهیه و عرضه می شود. شما می توانید به آسانی با نوشیدن یک فنجان چای دارچین تب را به سرعت پائین بیاورید. دارچین رگها را باز می کند و اثر خوبی در گردش خون دارد.

دارچین خاصیت عجیب دیگری نیز دارد و آن بالا بردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می توان گفت که به مقدار زیادی اثر پنی سیلین و آنتی بیوتیک را دارا می باشد. اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است بیمار شوید چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین درمان است.

تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده است که دارچین می تواند باکتری، میکرب، قارچ، ویروس و پارازیت های مختلف را از بین ببرد و این اثر را در کمتر گیاهی می توان یافت. دارچین مخصوصاً سالمونلا، استافیلوکوک و ویروس سرماخوردگی و اغلب ویروس های دیگر را به آسانی از بین می برد.

یکی از دانشمندان انگلیس در کتابی که در قرن نهم تألیف نمود ادعا کرد که دارچین معده را تمیز و آرام و قوی می کند. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتماً از دارچین استفاده کنید. دارچین با این همه خواص طعم خوبی نیز دارد. حتی اگر چای معمولی می نوشید آن را با یک قطعه چوب دارچین بهم بزنید که طعمش را بهتر کند.

بی دلیل نبود که در گذشته سلمان ها که در حقیقت دکترهای طب قدیم نیز بودند به مشتریهای خود چای دارچین می دادند.



## گیاه دم اسب Horsetail

نام علمی *Equisetum Arvense*

«متوقف‌کننده خونریزی»

دم اسب گیاهی است که از زمانهای خیلی قدیم وجود داشته است و به عنوان گیاه داروئی در اروپا و چین به کار می‌رفته است.

دم اسب چون دارای مقدار زیادی سیلیس می‌باشد بنام سیلیس Silica نیز معروف است.

دم اسب گیاهی است چند ساله و بی‌گل، دارای ساقه بند بند که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه در نواحی مرطوب، جوی‌ها و باتلاقها می‌روید. برگهای دم اسب به صورت فلس‌های کوچک است که در گره‌ها و بندهای ساقه ظاهر می‌شود. دم اسب دو نوع ساقه هوائی دارد. ساقه‌ای که به رنگ قرمز است و در اوایل بهار

ظاهر می شود و دیگری ساقه نازاکه به رنگ سبز بوده و دیرتر از ساقه قبلی رشد می کند و مصرف طبی دارد.

دم اسب در کشورهای اروپا، آسیا و ارتفاعات هیمالیا و شمال ایران بطور خودرو می روید.

### ترکیبات شیمیائی

گیاه دم اسب دارای اسید سالسیلیک، اسید لینولئیک، اسید مالیک، اسید اگزالیک، اکویس تونین Equistone، اسید اکویس تیک Equistic acid، دی متیل سولفون Diemethyl sulfone، اکوتینی نیک Acotinic، یک ماده تلخ، یک ماده رزینی (صمغ مانند)، چربی، ساپونین و همچنین دارای مقدار زیادی (در حدود ۷۰٪) سیلیس می باشد. آزمایشات متعدد نشان داده است که دم اسب مقدار بسیار کمی طلا نیز دارد.

### صور داروئی

دم کرده: یک قاشق مربا خوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

جوشانده: مقدار ۱۰۰ - ۸۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت بجوشد سپس آنرا صاف کرده و به مقدار یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

شراب دم اسب: ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب سفید ریخته و به مدت دو هفته بگذارید بماند. البته هر روز آنرا تکان دهید. پس از این مدت شراب را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن یک لیوان صبح ناشتا می باشد. معمولاً برای بند آوردن خونریزی استفاده می شود. از این شراب برای شستشوی زخم ها نیز می توان استفاده کرد.

گرد دم اسب: گیاه خشک شده را در آسیاب برقی بریزید تا به صورت پودر درآید. مقدار مصرف پودر یک گرم قبل از هر غذا است.

تنتور و کپسول دم اسب: این محصولات را می توانید از مغازه های Health food

خریداری کنید. مقدار مصرف تنتور ۱۵ - ۱۰ قطره سه بار در روز و کپسول آن، یک کپسول سه بار در روز است.

## خواص طبی

دم اسب از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

(۱) قابض بوده و خون ریزی را بند می آورد.

(۲) ادرار آور است و ترشح ادرار را تا حدود ۳۰٪ افزایش می دهد.

(۳) اگر روی ناخن های شما لکه های سفید وجود دارد این نشانه کمبود مواد معدنی مخصوصاً روی و سیلیس است؛ با خوردن دم اسب این سفیدیها برطرف خواهد شد.

(۴) از قدیم الایام برای درمان بیماری سل از این گیاه استفاده می شده زیرا سریعاً بهبود می بخشد بطوریکه بیمار وزن اضافه کرده و تب و عرق کردن شبها، قطع، ریه تقویت شده و حتی مقدار گلبولهای سفید خون افزایش می یابد.

(۵) آب را از بدن خارج می سازد. بنابراین برای برطرف کردن استسقاء استفاده می شود.

(۶) احتباس ادراری را رفع می کند.

(۷) سنگ کلیه را خارج می سازد.

(۸) برای برطرف کردن ورم مثانه مفید است.

(۹) بطورکلی گیاه مفیدی برای ناراحتی های دستگاه ادراری است.

(۱۰) برای برطرف کردن اسید معده و سوء هاضمه از خاکستر این گیاه استفاده کنید.

(۱۱) عرق آور است.

(۱۲) مسکن است و درد را برطرف می کند.

(۱۳) زخم روده را التیام می دهد.

(۱۴) برای درمان تنگی نفس مفید است.

(۱۵) برای متوقف ساختن خونریزی بینی، مقدار یک گرم پودر آنرا در کف دست

ریخته و از بینی بالا بکشید فوراً خونریزی برطرف می شود.

(۱۶) برای درمان درد مفاصل و آرتروز بسیار مفید است.

- (۱۷) خونریزی از مقعد و بواسیر را برطرف می‌کند.
- (۱۸) در دام داری آن‌را به گاووان می‌خورانند تا مقدار شیرشان زیاد شود. همین‌طور خوردن آن شیر مادران شیرده را نیز افزایش می‌دهد.
- (۱۹) در قدیم از ساقه‌های زیر و خشن این گیاه برای تمیز کردن ظروف آشپزخانه استفاده می‌کردند.
- (۲۰) چون دم اسب دارای مقدار کمی نیکوتین می‌باشد بنابراین می‌توان با استفاده از آن سیگار را ترک کرد. هر وقت که احساس می‌کنید می‌خواهید سیگار بکشید یک فنجان از دم کرده دم اسب بنوشید.
- (۲۱) برای درمان اسهال مفید است.
- (۲۲) بیماران مبتلا به مرض قند با استفاده از این گیاه می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند.
- (۲۳) برای رفع ریزش موی سر و یا تقویت آن از این گیاه استفاده کنید.
- (۲۴) اگر ناخن شما می‌شکند و یا نرم است با نوشیدن دم کرده و یا جوشانده دم اسب ناخن‌های زیبا و محکمی خواهید داشت.
- (۲۵) برای درمان پوست چرب خود باید از این گیاه استفاده کنید.
- (۲۶) خونریزی زیاد پرید خانم‌ها را کنترل می‌کند.
- (۲۷) ورم پروستات را رفع می‌کند.
- (۲۸) شب ادراری را درمان می‌کند.
- (۲۹) خاصیت ترمیمی و مقاومت پوست را بالا می‌برد.

### استفاده خارجی

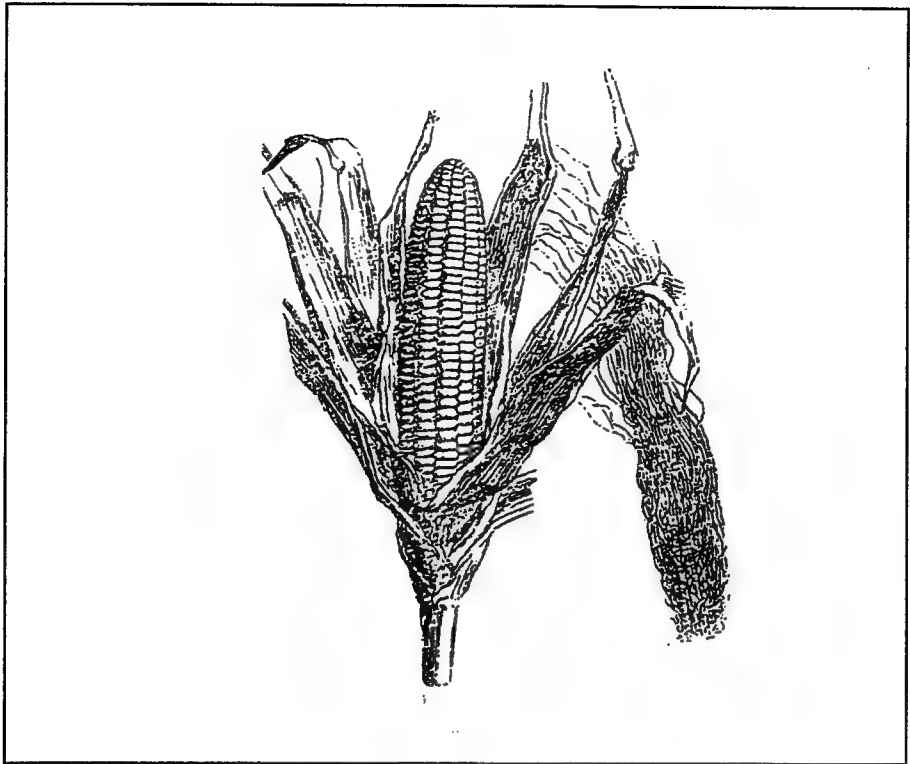
- (۱) برای رفع گلودرد و ورم گلو جوشانده دم اسب را غرغره کنید.
- (۲) کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و ورم مفاصل مفید است.
- (۳) برای درمان التهاب چشم، چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشوئید.
- (۴) ضرب خوردگی قسمت‌های بدن را با کمپرس دم اسب التیام دهید.
- (۵) برای برطرف کردن خارش بدن، این قسمت‌ها را با جوشانده دم اسب کمپرس

کنید و یا ۲ لیتر جوشانده دم اسب را در وان حمام ریخته و به مدت یکربع ساعت در آن استراحت کنید.

### مضرات دم اسب

این گیاه را اطفال خردسال و زنان حامله نباید مصرف کنند. مقدار مصرف زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود.





## ذرت Corn

نام علمی Zea mays

ذرت که به فارسی بلال نیز نامیده می شود گیاهی است یکساله و یک پایه دارای ساقه ای راست که ارتفاع آن تا چهارمتر می رسد.  
ذرت بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

برگهای ذرت متناوب و دراز می باشد. گلهای نر ذرت به صورت خوشه ای بوده که مرکب از سنبل های قرمز روشن می باشد. گلهای ماده آن از ۲ تا ۴ گل تشکیل شده در کنار برگ های ذرت قرار دارد.

غشائی که روی بلال را می پوشاند سبز رنگ و مانند برگ می باشد. دانه های کروی شکل ذرت در اطراف محور مرکزی بلال قرار گرفته اند. این دانه ها به رنگ زرد یا قهوه ای

می باشند.

در انتهای بلال یک دسته تار زردرنگ مانند ابریشم قرار دارد که به آن کاکل ذرت می گویند.

### ترکیبات شیمیائی ذرت

رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین Zeine و زیازانتین Zeaxanthine می باشد. در، صد گرم دانه ذرت خام، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۵۰	کالری
آب	۱۳	گرم
پروتئین	۹	گرم
چربی	۴	گرم
مواد نشاسته ای	۷۲	گرم
کلسیم	۲۲	میلی گرم
سدیم	۱	میلی گرم
پتاسیم	۲۸۵	میلی گرم
فسفر	۲۶۵	میلی گرم
آهن	۲	میلی گرم
ویتامین A	۴۹۰	واحد
ویتامین B1	۰/۴	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۱۲	میلی گرم
ویتامین B3	۲/۲	میلی گرم
ارسنیک	۳۰	میلی گرم

کاکل ذرت دارای مواد معدنی مختلف املاح پتاسیم و کلسیم می باشد.

در، صد گرم کاکل ذرت، مواد زیر موجود است:

گوگرد	۲/۸	میلی گرم
کلر	۳/۶	میلی گرم



## روناس Madder

نام علمی *Rubia tinctorum*

«دفع کننده سنگ کلیه و درمان دستگاه ادراری»

گیاهی است که به حالت خودرو در مناطق مدیترانه‌ای، در شمال آفریقا و بعضی مناطق آسیا می‌روید. ساقه این گیاه پوشیده از خارهای ریز می‌باشد و ارتفاع آن تا حدود دو متر می‌رسد.

روناس با استفاده از خارهای ریزی که دارد به دیوار و درختان می‌چسبد و بالا می‌رود.

برگهای آن بیضی، نوک تیز و دراز بوده که به صورت گروهی و به شکل چتر از کنار ساقه بیرون می‌آید. گلهای روناس کوچک و به رنگ زرد مایل به سبز می‌باشد. میوه آن گوشتی و به رنگ تیره است.

ریشه آن به نام روناس معروف است. به رنگ قرمز تیره و به صورت دراز، باریک و استوانه‌ای می‌باشد. دارای طعمی تلخ و گس بوده و قسمت مهم این گیاه از نظر طبیبی محسوب می‌شود. از ریشه روناس در قدیم برای رنگرزی پارچه و نخ استفاده می‌شده است.

### ترکیبات شیمیائی

ریشه روناس دارای ماده‌ای رنگی به نام آلزارین Alizarine می‌باشد که برای رنگرزی به کار می‌رفت ولی بعد از اینکه توانستند این ماده را به طریقه شیمیائی تهیه کنند کشت آن برای تهیه آلزارین متوقف گردید. مواد دیگری که در ریشه روناس وجود دارد عبارتند از: گلوکز، پکتین، رزین و پورپورین Purpurine، رویادین Rubiadine و اسید روبه‌رتیریک Ruberythric acid.

### صور داروئی روناس

دم کرده: یک قاشق مرباخوری ریشه خرد شده روناس را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

جوشانده روناس: ۱۰ گرم ریشه روناس را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه بجوشد. این جوشیده را در وان حمام بریزید و برای رفع بیماریهای پوستی در آن استراحت کنید.

### خواص طبیبی روناس

روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) بازکننده گرفتگی‌ها در بدن است.

(۲) ادرارآور است و حبس البول را درمان می‌کند.

(۳) برای معالجه فلج آن را با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید.

(۴) برای برطرف کردن بی‌حسی و سستی دست و پا روناس مخلوط با عسل بخورید.

فسفر	۵/۲ میلی گرم
سیلیسیم	۴ گرم
آهن	۰/۰۶ میلی گرم
کلسیم	۱/۷ میلی گرم
منیزیم	۱/۴ میلی گرم
سدیم	۰/۲ میلی گرم
پتاسیم	۲۶/۵ میلی گرم

همانطور که در بالا مشاهده می شود کاکل ذرت دارای مقدار زیادی پتاسیم است و به علت وجود این ماده معدنی، کاکل ذرت ادرارآور است. ذرت دارای روغنی است که چون دارای اسیدهای چرب اشباع نشده است به مصرف پخت و پز می رسد. روغن ذرت دارای حالت روان و رنگ زرد روشن است.

### خواص درمانی ذرت

ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است. آرد آن به علت نداشتن گلوتن (ماده چسب مانند گندم) قابلیت تهیه نان را ندارد. بنابراین برای تهیه نان ذرت، آرد آن را با آرد سایر غلات مخلوط می کنند. مصرف آرد ذرت چون دارای مواد چربی و مواد غذایی فراوان است؛ برای تقویت عمومی نقاهت بیماران و همچنین مسلولین توصیه می شود ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

- (۱) پماد ذرت خشک کننده زخم ها می باشد.
- (۲) ذرت غذای خوبی برای پیشگیری سرطان است.
- (۳) استفاده مداوم از ذرت از کرم خوردگی دندان جلوگیری می کند.
- (۴) روغن ذرت کلسترول خون را پائین می آورد.
- (۵) روغن ذرت برای درمان آگزما و بیماریهای پوستی مفید است.

### خواص درمانی کاکل ذرت

کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل میوه یعنی قبل از پژمرده شدن می چینند و

به سرعت خشک می کنند. کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه ای پیدا می کند.  
برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت، مقدار ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم می کنند.

- (۱) دم کرده کاکل ذرت ادرار آور و آرام کننده دستگاه ادراری است.
- (۲) درد و ناراحتی های دستگاه ادراری را تسکین می دهد.
- (۳) سنگ مثانه، التهاب، ورم مثانه و درد مثانه را از بین می برد.
- (۴) برای بیماری قلب و نقرس مفید است.
- (۵) برای از بین بردن رسوبات ادراری از هر نوع که باشد از دم کرده کاکل ذرت استفاده کنید.

- (۶) کاکل ذرت بطور کلی دستگاه ادراری را تمیز می کند.
- به غیر از کاکل ذرت از برگ، ریشه و چوب بلال نیز استفاده طبی بعمل می آید.
- (۱) جوشانده چوب وسط بلال خونریزی یبنی را بند می آورد.
- (۲) جوشانده چوب وسط بلال برای بند آوردن خونریزی رحم و خونریزی پیروی مصرف می شود.
- (۳) برگ که بلال را می پوشاند برای معالجه اسهال مفید است. به این منظور باید این برگ را با آب جوشانده و مصرف کرد.
- (۴) جوشانده ریشه و برگهای بلال برای ناراحتی های ادراری مانند قطره قطره ادرار کردن مصرف می شود.

- (۵) برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگهای بلال استفاده کنید.
- (۶) جوشانده ریشه ذرت برای سوزش ادرار مفید است.
- (۷) جوشانده چوب وسط بلال درد شکم و معده را از بین می برد.
- (۸) در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده چوب بلال استفاده می کردند.



## رازiane FENNEL

نام علمی *Foeniculum vulgare*

رازiane گیاهی است معطر، علفی و دوساله که ارتفاع آن تا ۲ متر نیز می‌رسد. ساقه آن دارای شیارهای هم ردیف و موازی می‌باشد. برگهای آن نازک و نخی، مانند شوید است. گلهای رازiane زرد و به صورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه رازiane کوچک و بطول حدود ۸ میلیمتر و عرض ۳ میلیمتر بوده و دارای بوئی معطر و طعمی شیرین می‌باشد.

رازiane در مناطق مدیترانه‌ای به خوبی رشد می‌کند. در ایران در مناطق شمالی کشور در دامنه‌های کوههای البرز بطور خودرو می‌روید.

## ترکیبات شیمیائی رازیانه

رازیانه دارای حدود ۱۰٪ روغن، کمی مواد قندی و موسیلاژ و حدود ۴٪ اسانس می‌باشد. روغن رازیانه دارای ۴٪ اسید پالمیتیک (Palmitic acid)، ۲۲٪ اسید اولئیک (Oleic acid)، ۱۴٪ اسید لینولئیک (Linoleic acid) و ۶۰٪ اسید پتروسلینیک (Petroselinic acid) می‌باشد.

اسانس رازیانه که از تقطیر میوه آن بوسیله بخار آب بدست می‌آید مایعی است زرد کم‌رنگ و معطر که بر اثر ماندن، کم‌کم قهوه‌ای می‌شود.

در، صد گرم برگ رازیانه تازه، مواد زیر موجود است:

آب	۹۰ گرم
پروتئین	۲/۵ گرم
چربی	۰/۴ گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۵ گرم
کلسیم	۱۰۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۴۰۰ میلی‌گرم
فسفر	۵۰ میلی‌گرم
آهن	۲/۵ میلی‌گرم
ویتامین A	۳۵۰۰ واحد
ویتامین C	۳۰ میلی‌گرم

## صور داروئی رازیانه

۱) دم کرده رازیانه: مقدار یک قاشق چایخوری رازیانه را کوبیده و در یک لیوان آبجوش ۱۰ دقیقه دم کنید. می‌توانید به این چای عسل اضافه کرده و برای برطرف کردن نفخ شکم بعد از غذا بخورید.

۲) شراب رازیانه: ۴۰ گرم رازیانه را در یک لیتر شراب بریزید و به مدت یک هفته بگذارید بماند، سپس آنرا صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف شراب رازیانه دو قاشق چایخوری بعد از غذاست.



۳ دم کرده برگ رازیانه: ۳۰ گرم برگ رازیانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ده دقیقه دم کنید. این دم کرده مقوی اعصاب بوده و هضم غذا را تسریع می‌کند.

### خواص طبیعی رازیانه

رازیانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. ریشه رازیانه گرم‌تر از بقیه قسمت‌های گیاه است.

(۱) رازیانه اثر زیادکننده شیر را در زنان شیرده دارد که برای آن می‌توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد.

حتی در دامپروری نیز برای زیاد شدن شیر گاوهای شیرده به آنها رازیانه می‌دهند.

(۲) اشتها آور و مقوی معده است.

(۳) نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

(۴) تنظیم‌کننده پرود است.

(۵) برگهای رازیانه ادرار آور است.

(۶) جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است.

(۷) برای زیاد کردن ادرار و دفع سنگ کلیه از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنید.

(۸) روغن تخم رازیانه کرم‌ها را از بین می‌برد.

(۹) حالت تهوع را برطرف می‌کند.

(۱۰) برای تقویت بینائی مفید است. حتی می‌توان چشم را با بخار رازیانه بخور داد.

(۱۱) برای از بین بردن ورم ملتحمه چشم، رازیانه را در آب بجوشانید و چشم خود را

روی این بخار بگیرید.

(۱۲) برای جلوگیری از جمع شدن شیر و التهاب سینه در زنان شیرده، باید تمام

قسمت‌های گیاه (برگ، ریشه، ساقه و میوه) را در آب جوشانید و سینه را با آن کمپرس کرد.

(۱۴) اگر می‌خواهید نفخ کودکان را برطرف کنید کمی رازیانه را پودر کرده و روی

شکم اطفال بمالید.

(۱۵) برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبز به نسبت مساوی دم کرده و به مریض

بدهید.

(۱۶) رازیانه همراه با عسل و سکنجبین تب‌های کهنه را درمان می‌کند.

(۱۷) از رازیانه می‌توان داروی ضد نفخ به صورت زیر تهیه کرد:

۵ گرم پودر انیسون و ۵ گرم پودر زیره کرمان، ۵ گرم پودر تخم گشنیز و ۵ گرم پودر رازیانه را با هم مخلوط کرده در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید سپس آن را صاف کرده و کم کم بنوشید.

(۱۸) از تنتور رازیانه نیز می‌توان برای نفخ معده استفاده کرد. به این منظور ۵ گرم تنتور زیره سیاه، ۵ گرم تنتور رازیانه و ۵ گرم تنتور گشنیز را با هم مخلوط کرده و در شیشه بریزید. و برای از بین بردن نفخ مقدار ۵۰ قطره از این مخلوط را در یک لیوان آب یا چائی ریخته و بعد از غذا بنوشید.

(۱۹) رازیانه به دلیل داشتن هورمون زنانه در تسریع رشد دختران مؤثر است.

(۲۰) رازیانه مغز را فعال می‌کند.

(۲۱) از رازیانه برای دفع سنگ مثانه نیز استفاده می‌شود به این ترتیب که حدود ۳۰ گرم کاکل ذرت را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید، سپس در این جوشانده دو قاشق چایخوری تخم رازیانه ریخته و بگذارید در حدود ۱۰ دقیقه دم بکشد. از این دم کرده سه فنجان در روز بنوشید تا سنگ دفع شود.

(۲۲) ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin می‌باشد. چون این ماده رقیق‌کننده خون است بنابراین آنهایی که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگها هستند می‌توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند.

(۲۳) دردهای مفاصل را برطرف می‌کند.

(۲۴) اشتها را زیاد می‌کند.

(۲۵) برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را در محل درد بمالید.

### مضرات رازیانه

رازیانه چون گرم است بنابراین برای گرم مزاجها خوب نیست و آنها باید آنرا با سکنجبین بخورند. بطور کلی استفاده زیاد از رازیانه معده را سست کرده و تشنج می‌آورد.

- (۵) ترشح شیر را زیاد می‌کند.
- (۶) درد سیاتیک را رفع می‌کند.
- (۷) ملین و مقوی است.
- (۸) ورم کلیه را مداوا می‌کند.
- (۹) یبوست‌های سخت را معالجه می‌کند.
- (۱۰) اشتها آور است.
- (۱۱) تنظیم‌کننده پر بود است.
- (۱۲) برای رفع بیماری‌های نرمی استخوان مفید است.
- (۱۳) گرفتگی کبد و طحال را رفع می‌کند برای این منظور آن را با سکنجبین بخورید.
- (۱۴) ضماد ریشه روناس را روی قسمت‌های بدن که فلج شده بگذارید بسیار مؤثر است.
- (۱۵) خارش پوست را برطرف می‌کند به این منظور می‌توان از ضماد آن استفاده کرد و یا این که جوشانده آن را در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید.
- (۱۶) برای برطرف کردن کوفتگی و ضربه از ضماد روناس استفاده کنید.
- (۱۷) اوره خون را پائین می‌آورد.
- (۱۸) سنگ کلیه (از نوع فسفات) را دفع می‌کند.
- (۱۹) اگر ادرار شما قلیائی است و مرتباً به عفونت ادرار مبتلا می‌شوید از دم کرده روناس هر شب یک فنجان بنوشید زیرا روناس ادرار را اسیدی کرده و میکروب و ویروس را از بین می‌برد.
- (۲۰) جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می‌کند.
- (۲۱) تورم را در بدن از بین می‌برد.
- (۲۲) از کمپرس جوشانده روناس برای رفع بیماری‌های پوستی استفاده کنید.

### مضرات روناس

همانطور که گفته شد روناس ترشح ادرار را زیاد و فشار آن را بالا می‌برد. و ممکن است در اثر استفاده زیاد در ادرار ایجاد خون کند. بنابراین بهتر است که روناس با کتیرا خورده شود.



## ریحان Basil

نام علمی *Ocimum basilicum*

ریحان گیاهی است علفی، یکساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن بصورت متقابل، بیضوی و نوک تیز باکناره‌های دندانه‌دار می‌باشد. گل‌های آن معطر و کوچک به رنگ‌های سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده می‌شود. تخم آن سیاه و ریز است. برگ ریحان و سرشاخه‌های جوان آن به مصرف تغذیه می‌رسد. ریحان در ایران و افغانستان بطور خودرو می‌روید و در اکثر نقاط دنیا کاشته می‌شود.

### ترکیبات شیمیائی

از ریحان اسانسی تهیه می‌شود بنام اسانس بازلیک (Essence of Basilic) یا روغن

ریحان (Oil of Basil) که معروف است و مصارف درمانی مختلفی دارد. اسانس ریحان شامل موادی مانند استراگول Estragol و اوسی من (Ocimene) می باشد. این اسانس مایعی است به رنگ مایل به زرد و بوئی معطر دارد. در آب غیر محلول بوده ولی درالکل حل می شود.

اسانس ریحان را باید در ظروف کاملاً دربسته و دور از نور و حرارت نگهداری نمود. دانه ریحان دارای ماده روغنی است که حالتی روان دارد.

### خواص طبی ریحان

چون ریحان بسیار معطر است بنابراین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می شود:

ریحان از لحاظ طب قدیم ایران کمی گرم و خشک است.

(۱) دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج دارد. مقوی و مدر (ادرارآور) است.

(۲) دم کرده برگ ریحان معالجات سردردهای عصبی و میگرن است.

(۳) خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می کند.

(۴) نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین می برد.

(۵) برای علاج خراش و ترک پستان و التیام زخم ها، برگهای ریحان را له کرده و با گلاب مخلوط کنید و بگذارید چند ساعت بماند سپس آنرا مانند ضماد روی زخم و خراش بگذارید.

(۶) ریحان معالجات بی خوابی است، برای این منظور ریحان را دم کنید و کمی عسل به آن اضافه کنید و یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب یک فنجان از این دم کرده را بنوشید، خواب خوبی خواهید داشت.

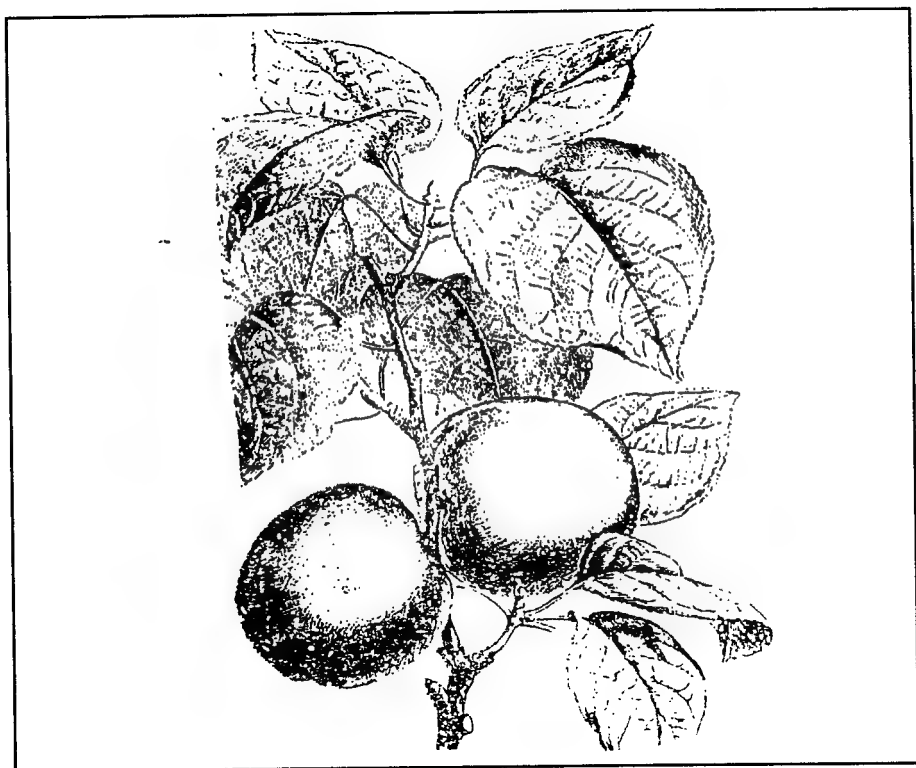
(۷) برگ ریحان درمان کننده ناراحتی های حاصل از نیش حشرات است. کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می کند.

(۸) برای درمان برونشیت حدود ۵۰ گرم برگ ریحان را در یک لیتر آب بجوشانید تا مقدار مایع به سه چهارم تقلیل یابد سپس آنرا با قند شیرین کرده و از این شربت به مقدار یک قاشق سوپخوری سه بار در روز مصرف کنید.

- (۹) جویدن برگ ریحان برای زخم‌های دهان مفید است.
- (۱۰) جوشانده ریحان برای درمان اسهال مفید است.
- (۱۱) برای درمان سرطان معده در بعضی از کشورهای آفریقائی برگ و شاخه‌های ریحان را در وان حمام ریخته و بیمار را به مدت نیم ساعت در آن می‌خوابانند.
- (۱۲) از جوشانده برگ ریحان برای شست و شوی زخم‌ها استفاده کنید.
- (۱۳) جوشانده ریحان تب بر است.
- (۱۴) دم کرده تخم ریحان مسکن است.
- (۱۵) اگر تخم ریحان را بکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید داروی خوبی برای درمان اسهال است.
- (۱۶) برای رفع یبوست، تخم ریحان را با آب دم کنید و بنوشید. یبوست را برطرف می‌کند.
- (۱۷) اگر تخم ریحان را در آب خیس کنید تولید لعاب و ژله می‌کند. این ژله نرم‌کننده، ادرارآور و معرق است.
- (۱۸) تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است.
- (۱۹) برگ ریحان اثر زیادکننده شیر دارد و مادران شیرده حتماً باید از این گیاه استفاده کنند.
- (۲۰) دم کرده برگ و ساقه این گیاه داروی بسیار خوبی جهت رفع التهاب دستگاه ادراری است.
- (۲۱) دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه به کار می‌رود.
- (۲۲) دم کرده برگ ریحان درمان‌کننده سرگیجه است.
- (۲۳) برگ ریحان را همراه با غذا بخورید در هضم غذا مؤثر است.
- (۲۴) اگر ۲ تا ۳ قطره اسانس ریحان را روی یک حبه قند ریخته و در دهان بگذارید؛ برای رفع سردرد ناشی از ناراحتی‌های سیستم هضم مؤثر است.
- (۲۵) دم کرده برگ ریحان همراه با آویشن (Thyme) را با عسل شیرین کنید تا به صورت شربت درآید. از این شربت به مقدار یک تا سه قاشق مرباخوری در روز مصرف کنید تا بی‌خوابی را برطرف نماید.

۲۶) اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می‌دهد و آنها وارد خانه نخواهند شد.

اسانس ریحان را می‌توانید از مغازه‌های Health Food خریداری کنید. این اسانس به نام Essential Oil Basil معروف است حتماً دقت کنید که این اسانس بسیار قوی است و نباید بیش از ۲ تا ۳ قطره آنرا مصرف کنید و همیشه هم باید آنرا با آب رقیق کنید.



## زردآلو Apricot

نام علمی *Armeniaca bulgar*

درخت زردآلو بومی نواحی چین می باشد و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می روید. این درخت در اوائل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت. درخت زردآلو تا ارتفاع ۶ متر می رسد برگهای آن مانند قلب نوک تیز و به رنگ سبز روشن مایل به زرد می باشد. گلهای زردآلو درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است. میوه آن گوشتی و زردرنگ با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان می رسد.

هسته زردآلو صاف، قهوه ای و بیضی شکل است. در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم آن شیرین و گاهی تلخ می باشد.



## ترکیبات شیمیائی

در، صد گرم زردآلوی بدون هسته، مواد زیر موجود است:

انرژی	۵۴	کالری
آب	۸۱-۸۴	گرم
مواد قندی	۱۰-۱۲	گرم
پروتئین	۱	میلی گرم
کلسیم	۱۸	میلی گرم
فسفر	۲۳	میلی گرم
سدیم	۱	گرم
پتاسیم	۲۸۰	میلی گرم
آهن	۰/۵	میلی گرم
ویتامین A	۲۷۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۳	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۴	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۶	میلی گرم
ویتامین C	۱۰	میلی گرم
اسید سالسیلیک	۱/۵	گرم
مواد نشاسته‌ای	۶/۳۵	گرم
آلبومین	۰/۴۵	گرم
چربی	۰/۱۲	گرم

مغز زردآلو دارای ۴۰٪ روغن، مقداری پروتئین، قند، اسانس و ویتامین‌های A, C, B17 و کبالت می‌باشد. ویتامین B17 که Laetrile و Pangamic Acid پانگامیک اسید نامیده می‌شود؛ طبق تحقیقات دانشمندان ضد بیماری سرطان و معالج سرطان است. این ویتامین بصورت قرص در اروپا وجود داشته و مصرف می‌شود ولی متأسفانه فروش آن در کانادا ممنوع است زیرا دارای مقدار بسیار کمی سیانید می‌باشد.

## خواص درمانی زردآلو

زرد آلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

- (۱) تصفیه کننده خون است.
- (۲) عروق را باز می کند.
- (۳) ملین است.
- (۴) بوی بد دهان را رفع می کند.
- (۵) تب بر است.
- (۶) به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است.
- (۷) ورم مفاصل را برطرف می کند.
- (۸) ضد نرمی استخوان است.
- (۹) برای قلیائی کردن بدن مفید است.

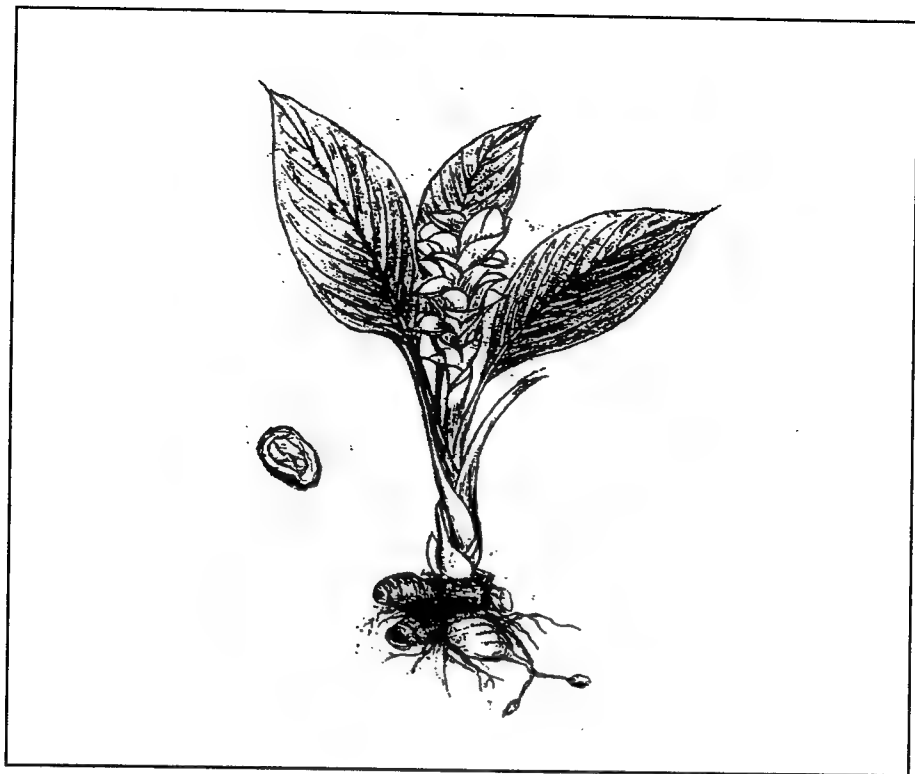
### خواص درمانی هسته و برگ زردآلو

مغز هسته زردآلو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است.

- (۱) مغز آن تقویت کننده قوای جنسی است.
- (۲) روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهاى گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می کند.
- (۳) روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است.
- (۴) روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کرم معده و روده را از بین می برد.
- (۵) روغن تلخ مغز هسته، ورم مقعد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می کند.
- (۶) دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است.
- ۷- برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو در گوش بچکانید.

### مضرات زردآلو

زردآلو بطورکلی دیرهضم، ثقیل، سنگین و نفاخ است. اشخاص سالخورده و کودکان باید از خوردن زیاد آن احتراز کنند. همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آن را نیز تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آسان می سازد.



## زردچوبه Turmeric

نام علمی *Curcuma longa*

زردچوبه گیاهی است از خانواده زنجبیل به ارتفاع حدود یک متر و نیم که دارای ساقه متورمی است. گل‌های زردچوبه به صورت سنبله و به رنگ سبز مایل به زرد می‌باشد. زردچوبه در هندوستان و چین و نقاط حاره زمین می‌روید. از کنار برگ‌های غلاف دار قاعده ساقه، شاخه‌های کوچک و استوانه‌ای شکل ضخیمی خارج می‌شود که به صورت مورب در زمین فرو رفته و هر یک ایجاد ریشه می‌کنند و مرتباً پایه‌های جدیدی به وجود می‌آورند.

قسمت مورد استفاده این گیاه ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و ریشه‌های آن را جدا می‌کنند و در آب جوش قرار می‌دهند و پس از تمیز کردن به مدت چند روز خشک می‌کنند.

زردچوبه رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه‌ای دارد. بوی آن معطر و طعم آن تلخ است.

برای زیاد کردن زردچوبه، ساقه زیرزمینی آن را که جوانه دارد در زمین به فاصله ۳۰ سانتیمتر از یکدیگر می‌کارند که معمولاً می‌توان پس از یک سال برداشت کرد. زردچوبه در قدیم الایام به علت رنگ زرد درخشانی که دارد برای رنگرزی پارچه‌های ابریشمی و پنبه‌ای به کار می‌رفته است و همچنین در خوراکی‌ها استفاده می‌شده است.

### ترکیبات شیمیایی زردچوبه

زردچوبه دارای اسانسی مرکب از اسیدهای والرینیک، کاپریلیک و فلاندرن می‌باشد و همچنین دارای سابی‌نین، سینثول، بورنثول و الکل تورمرول و ماده کورکومین می‌باشد؛ که علت رنگ زرد، زردچوبه همین ماده کورکومین می‌باشد.

### خواص زردچوبه

زردچوبه از نظر طب قدیم ایرانی گرم و خشک است و برای استفاده درمانی می‌توان آن را مانند چائی دم نمود و استفاده کرد البته اخیراً در بازار کانادا و آمریکا کپسول آن هم به بازار آمده است.

زردچوبه دارای خواص درمانی زیر است:

- ۱) گرفتگی و انسداد کبد را باز می‌کند و برای تمیز کردن کبد مؤثر است.
- ۲) مخلوط یک قاشق زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است.

۳) برای رفع دندان درد آن را در دهان انداخته و بجوید.

۴) زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن برای این منظور استفاده می‌کنند. و در روز می‌توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه و یا ۲ کپسول سه بار در روز استفاده کرد.

۵) برای خشک کردن زخم‌ها و رفع درد آنها می‌توان گرد خشک زردچوبه را روی

زخم‌ها ریخت.

(۶) زردچوبه بادشکن، تصفیه‌کننده خون، تب بر، محرک و انرژی زا می‌باشد.

(۷) زردچوبه حتی، در دررفتگی استخوان نیز استفاده می‌شود. برای این منظور پمادی از زردچوبه تهیه کنید و روی عضو آسیب دیده ببندید.

(۸) آنهایی که معده ضعیف دارند حتماً باید برای تقویت معده خود از دم کرده زردچوبه استفاده کنند.

(۹) زردچوبه برای بند آوردن خونریزی‌ها نیز مصرف می‌شود.

(۱۰) زردچوبه برای رساندن دمل نیز مفید است.

(۱۱) خانم‌هایی که پرید آنها نامنظم است برای تنظیم آن باید از زردچوبه استفاده کنند.

(۱۲) استفاده از زردچوبه گردش خون را افزایش می‌دهد و لخته‌های خون را حل می‌کند.

(۱۳) از زردچوبه برای درمان کمردرد، پشت درد و سینه درد نیز استفاده می‌شود.

(۱۴) برای درمان اسهال و اسهال خونی حتماً از دم کرده زردچوبه استفاده کنید.

(۱۵) زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل و سرفه به کار می‌رفته است.

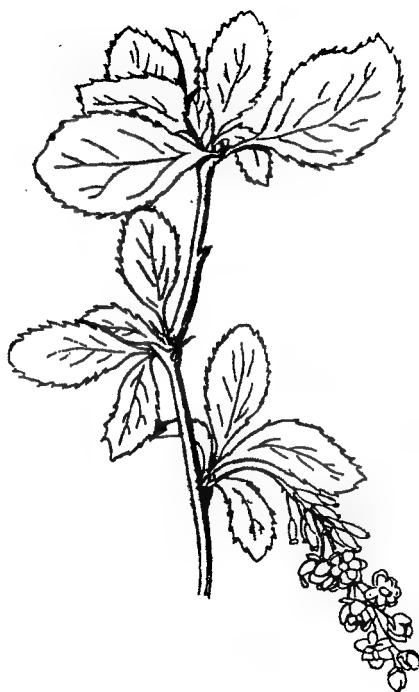
(۱۶) اگر سنگ کلیه و یا سنگ کیسه صفرا دارید، مصرف زردچوبه آنها را می‌شکند و از بدن خارج می‌سازد.

(۱۷) خوردن زردچوبه در موقع وضع حمل و همچنین بعد از آن برای پاک کردن رحم توصیه شده است.

(۱۸) برای درمان التهاب لثه، زردچوبه را دم کرده و آن را غرغره کنید.

(۱۹) تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می‌کند بنابراین بهتر است که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید.

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده روی در خوردن زردچوبه، برای قلب مضر است و البته اگر از لیموترش استفاده کنید اثرات مضر آن را خنثی می‌سازد.



## زرشک Barberry

نام علمی Berberis

«تمیزکننده و مقوی کبد»

زرشک درختچه‌ای است دارای ساقه‌های خاردار که ارتفاع آن تا ۴ متر نیز می‌رسد. چوب این درخت، قهوه‌ای، قرمز و یا زردرنگ می‌باشد. برگهای آن بیضی شکل با دندانه‌های اریه‌ای و گل‌های آن خوشه‌ای و زرد رنگ است. شاخه‌های زرشک تیغ زیادی دارد. میوه زرشک قرمز رنگ، گوشتی، بیضوی شکل و دارای طعمی ترش است.

زرشک در جنگل‌های اروپا و آسیا می‌روید و در ایران در دامنه‌های البرز یافت می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه، پوست ریشه و ساقه، برگ، گل و میوه آن است.

## ترکیبات شیمیائی

در تمام قسمت‌های این گیاه آلکالوئیدهای بربرین Berberine، آکسیاکانتین Oxyacontnine، برامین Berbamine وجود دارد. مقدار آلکالوئید در پوست ریشه زرشک بیشتر از قسمت‌های دیگر این گیاه است.

میوه زرشک دارای حدود ۴٪ مواد قندی، ۶٪ اسید مالیک و اسید تارتاریک و مقداری صمغ می‌باشد.

زرشک گونه‌های مختلف دارد که مهم‌ترین آنها، یکی بنام زرشک بی‌هسته و دیگری زرشک با هسته می‌باشد.

## صور داروئی زرشک

جوشانده زرشک: مقدار ۲۰ - ۱۰ گرم پوست ریشه یا ساقه و یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آنرا بجوش بیاورید، سپس آنرا از روی اجاق برداشته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بماند. این جوشانده را صاف کرده و با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست.

تنتور زرشک: این تنتور را می‌توانید از مغازه‌های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲۰ - ۱۰ قطره سه بار در روز می‌باشد.

دم کرده زرشک: مقدار ۴۰ گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه بماند سپس آنرا با شکر یا عسل شیرین کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست.

## خواص طبّی زرشک

زرشک از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. میوه زرشک خواص زیر را دارد:

- (۱) قابض است.

- (۲) تقویت‌کننده قلب و کبد است.

- (۳) بواسیرخونی را درمان می‌کند.

- (۴) خونریزی را برطرف می‌کند.

- (۵) برای برطرف کردن بیماریهای کبدی مفید است.
- (۶) صفرا بر است.
- (۷) دم کرده زرشک را برای برطرف کردن ناراحتی های دهان غرغره کنید.

### خواص ریشه و پوست ساقه

- (۱) صفرا بر و مسهل است.
- (۲) کبد را پاک و تقویت می کند.
- (۳) اعمال دستگاه گوارش را منظم می کند.
- (۴) سوء هاضمه را از بین می برد.
- (۵) بی اشتهائی را برطرف می کند.
- (۶) برای رفع یبوست مفید است.
- (۷) در درمان یرقان و زردی مؤثر است.
- (۸) نقرس و رماتیسم را برطرف می کند.
- (۹) خانم هائی که بین دو پرود خونریزی دارند؛ برای برطرف کردن آن می توانند از ریشه و ساقه زرشک استفاده کنند.
- (۱۰) آنهائی که مبتلا به ورم طحال هستند می توانند برای معالجه از این گیاه کمک بگیرند.
- (۱۱) واریس را درمان می کند.
- (۱۲) برای معالجه بواسیر نافع است.
- (۱۳) درمان کبد بزرگ شده است.
- (۱۴) تمیزکننده خون است؛ بنابراین آنهائی که صورت و بدنشان جوش می زند باید از این گیاه استفاده کنند.
- (۱۵) برای لاغر شدن و از بین بردن چربیهای بدن، پوست ساقه زرشک را با معادل آن زردچوبه مخلوط کرده و آن را دم کنید و از این دم کرده به مقدار یک فنجان در بین غذاها یعنی سه فنجان در روز بنوشید.
- (۱۶) برای تنظیم قند خون و معالجه مرض قند، باید پوست ساقه زرشک را با دوبرابر



آن زردچوبه مخلوط کرده و آنرا دم کنید و به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

(۱۷) برای برطرف کردن سوزش ادرار مفید است.

(۱۸) فشار خون را پائین می آورد.

(۱۹) برای شست و شوی چشم می توانید از جوشانده ریشه و ساقه زرشک استفاده

کنید.

### خواص برگ زرشک

( ۱ ) آب آوردگی بدن را برطرف می کند.

(۲) اسهال های مزمن را درمان می کند.

(۳) برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین C می باشد بنابراین در درمان بیماری

اسکوربیت اثر مفید دارد.

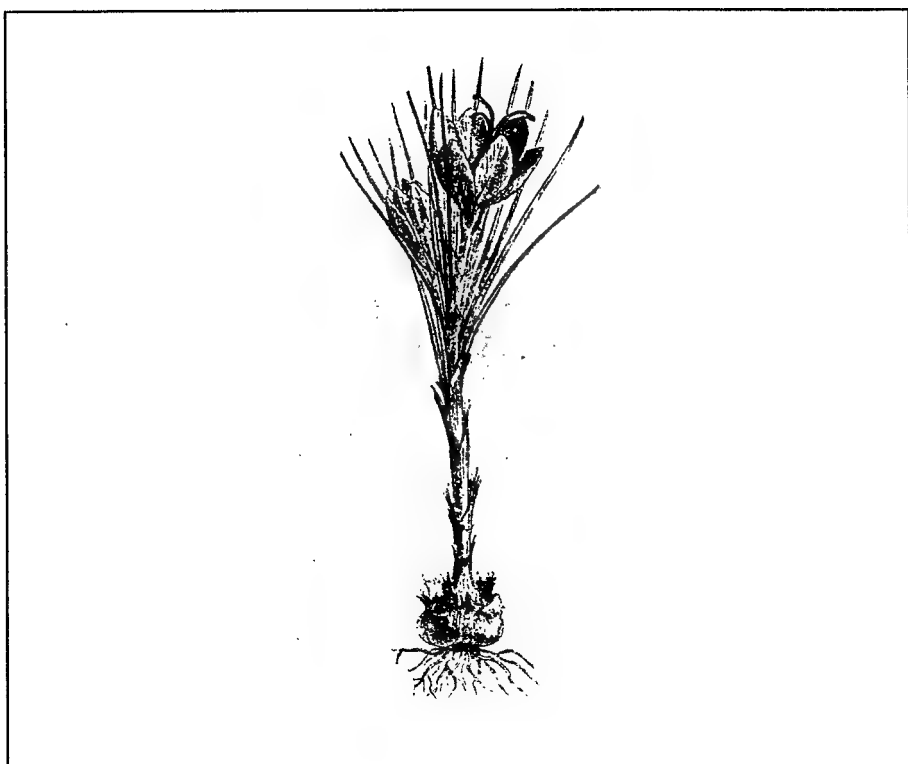
(۴) جویدن برگ زرشک باعث محکم شدن لثه و دندان می شود.

(۵) در موقع آنژین و گلو درد، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید.

### مضرات زرشک

مصرف مقدار زیاد زرشک و یاساقه و برگ آن برای زنان حامله مناسب نیست زیرا

رحم را تحریک کرده و ممکن است باعث سقط جنین شود.



## زعفران Saffron

نام علمی *Crocus sativus*

زعفران گیاهی است پایا با ارتفاع تقریباً ۳۰ سانتیمتر که دارای برگهای دراز و سبز مانند تره است. ساقه زیرزمینی آن از دو پیاز تشکیل می‌شود. این پیازها سخت و مدور و گوشتدار و پوشیده از غشاءهای نازک قهوه‌ای رنگ می‌باشند. گل‌های زعفران ارغوانی، منظم و شامل لوله‌ای دراز است که به سه گلبرگ و کاسبرگ منتهی می‌شود. گلبرگ‌های زعفران به رنگ بنفش، گلی و یا ارغوانی است. قسمت مورد استفاده این گیاه که زعفران نامیده می‌شود ناحیه انتهای خامه و کلالة آن است.

زعفران خیلی مرغوب قسمت کلالة گل یعنی قسمت انتهای خامه است و میله خامه زعفران درجه دو و نامرغوب را تشکیل می‌دهد.

بهترین نوع زعفران دنیا از قائنات در استان خراسان بدست می‌آید و بعد از آن

زعفران کرمان قرار دارد.

در برخی از نقاط گرمسیر دنیا مانند اسپانیا و کشمیر نیز زعفران بعمل می آید که با زعفران ایران تفاوت دارد و مرغوب نیست.

برداشت زعفران به این ترتیب صورت می گیرد که قسمت کلالة هر گل را برمی دارند و بین کاغذ قرار می دهند تا خشک شود و سپس بسته بندی می کنند. استاندارد زعفران که در فرانسه صورت گرفته است اعلام می دارد که باید ۵۰ عدد از الیاف زعفران بیشتر از ۲۷۷/۰ گرم وزن داشته باشد و درصد رطوبت آن ۱۳٪ باشد. همچنین هر میلی گرم آن باید بتواند ۷۰۰ سانتیمتر مکعب آب را بطور محسوس رنگی کند.

### ترکیبات شیمیائی زعفران

زعفران دارای مواد چرب، املاح معدنی، موسیلاژ و اسانس های فراوان می باشد. رنگ زعفران مربوط به ماده محتوی آن، بنام کروسین Crocine است. پیاز زعفران سمی است و مصرف بیش از حد آن برای حیوانات کشنده است.

### صور داروئی زعفران

از زعفران می توان به شکل های مختلف استفاده کرد:

**دم کرده زعفران یا چای زعفران:** ۲ گرم زعفران را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت روی آتش بسیار ملایم بگذارید تا دم بکشد.

**تنتور زعفران:** یک گرم زعفران را ساییده و با ۱۰ گرم الکل سفید ۸۰ درجه مخلوط کرده و در شیشه ریخته و در آنرا ببندید. این شیشه را در جای تاریکی گذاشته و هر روزه آنرا تکان دهید. پس از دو هفته آنرا صاف کرده و از آن استفاده کنید.

**گرد زعفران:** زعفران را در فر که دارای درجه حرارت ۲۵ درجه سانتیگراد باشد خشک کرده و سپس آسیاب کنید و از الک خیلی ریز (نمره ۱۰۰) رد کنید تا گرد نرمی بدست آید.

## خواص طبی زعفران

زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. مهمترین خاصیت زعفران که از قدیم الایام مورد استفاده بوده است درمان افسردگی می باشد. این خاصیت مهم حتی در شعر شاعران نیز انعکاس یافته است. شاهد آن شعر خاقانی است که می گوید:

گر کسی را زعفران شادی فزاید گو فزای    چون تو با غم خو گرفتی زعفران کس مخور  
مشهور است که یکی از سیاحان اروپائی که از شهر مشهد گذر می کرده است دخترانی را می بیند که خوشحال و خندان از یک کارخانه کوچک خارج می شوند. چون از همراهان دلیل خوشحالی و شادی آنها را سؤال می کند جواب می شنود که آنها در کارخانه بسته بندی زعفران کار می کنند.

زعفران دارای بوئی قوی و طعم تلخ می باشد.

(۱) خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می شود.

(۲) باعث تحریک اعصاب می شود.

(۳) اثر مسکن درد دارد.

(۴) تنظیم کننده عادت ماهانه است و خانم هائی که پرودشان نامنظم است و عقب می افتد باید چای زعفران بنوشند.

(۵) در قدیم برای سقط جنین مصرف می شده است و برای این کار به زن باردار چند نوبت در روز چای زعفران می دادند.

(۶) زعفران خون ساز است و گردش خون را آسان می سازد.

(۷) مصرف زعفران خونریزیهای بعد از زایمان را کاهش می دهد.

(۸) برای این که دانه های سرخک زودتر بیرون بریزد به بچه ها زعفران بدهید.

(۹) برای تقویت مغز و حواس مفید است.

(۱۰) قوای جنسی را تقویت می کند.

(۱۱) کبد را تصفیه و قوی می سازد.

(۱۲) سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.

(۱۳) کلیه و مثانه را پاک می کند.

(۱۴) آرام بخش و خواب آور است.

کسانی که دچار بی خوابی هستند بهتر است قبل از رفتن به رختخواب یک فنجان چای زعفران بنوشند.

۱۵) برای زایمانهای سخت مفید است و در موعد زایمان، این گونه زنان باید از چای زعفران استفاده کنند.

۱۶) برای خرد کردن و بیرون آوردن سنگ مثانه زعفران را با عسل مخلوط کرده و بخورید.

۱۷) برای برطرف کردن درد رحم و مقعد از گرد زعفران و کره کاکائو، شیاف درست کرده و استفاده کنید.

۱۸) زعفران ضد تشنج است.

۱۹) هنگام دندان در آوردن بچه ها که لثه هایشان درد دارد، مقدار نیم گرم زعفران را با عسل مخلوط کرده و با مسواک نرم روی لثه آنها بمالید تا درد برطرف شود.

۲۰) دم کرده زعفران عرق آور بوده و مخصوصاً برای رفع سرماخوردگی و انفلوآنزا مفید است.

۲۱) گاز معده را برطرف می کند.

۲۲) ادرار آور است.

۲۳) و بالاخره اگر می خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید.

۲۴) فرمول قدیمی زیر برای تنظیم پر بود خانم ها و باز کردن قاعدگی، سال هاست که به کار می رود و اثر بسیار مفیدی دارد.

گرم	۰/۵	تارتارات آهن و پتاسیم
-----	-----	-----------------------

گرم	۰/۵	گرد زعفران
-----	-----	------------

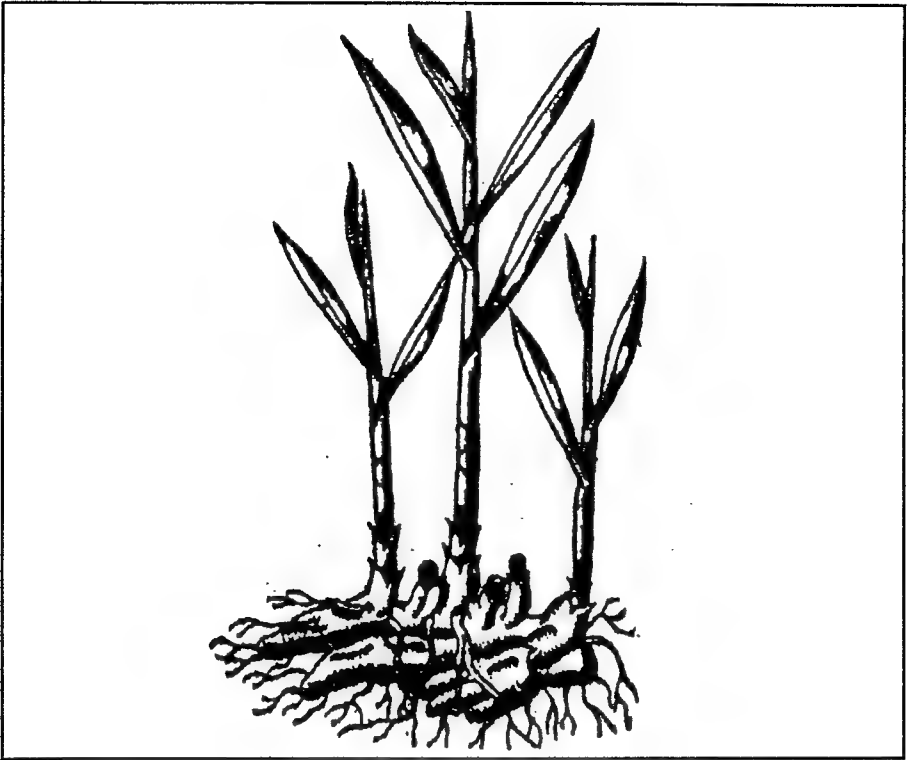
گرم	۲	پودر دارچین
-----	---	-------------

خانم ها از این مخلوط چهاربار در روز استفاده کنند.

### مضرات زعفران

چون زعفران بر روی سیستم تولید مثل اثر می کند بنابراین زنان باردار باید از خوردن آن احتراز کنند زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. خوردن زیاد زعفران برای

کلیه ها مضر است، اشتها را کم می کند و ایجاد سردرد کرده و باعث اختلال حواس می شود. برای جلوگیری از این اشکالات باید زعفران را با انیسون و سکنجبین خورد. زعفران را باید در شیشه های دربسته و دور از نور نگهداری کرد زیرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست می دهد.



## زنجبیل Ginger

نام علمی *Zingibar officinale*

زنجبیل از قدیم الایام مورد مصرف مردم ایران، هند و چین بوده است. این گیاه همراه با گیاهان دیگر به عنوان تقویت کننده معده و بدن، بادشکن و ضد نفخ به کار می رود. همچنین پزشکان چینی اخیراً کشف کرده اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده می باشد.

زنجبیل درد معده را از بین می برد و مخصوصاً در زمستان بدن را گرم می سازد. زنجبیل را می توان برای برطرف کردن حالت تهوع و استفراغ و دل بهم خوردگی، برای اشخاصی که در هنگام مسافرت به آن دچار می شوند، استفاده کرد. در این موارد شخص می تواند مقدار کمی از زنجبیل خشک شده را در دهان گذاشته و آنرا بجود، فوراً حالت تهوع برطرف خواهد شد و یا این که چای زنجبیل بنوشد. زنجبیل غیر از آن که

معهده را تقویت می‌کند از رشد کرم و انگل نیز در معده و روده جلوگیری می‌کند. بیشتر غذاهای چینی و هندی شامل زنجبیل می‌باشد که هم طعم خوبی به غذا می‌دهد و هم برای هضم غذا و معده مفید است.

زنجبیل تازه و شربت زنجبیل یا چای زنجبیل در بدن تولید گرما کرده و به این وسیله مواد سمی و زائد بدن را به صورت عرق از بدن خارج می‌سازد. این گیاه برای خانم‌هایی که پررود آنها عقب می‌افتد تجویز شده است.

زنجبیل بهترین داری سرماخوردگی و گلودرد می‌باشد. هنگامی که حس کردید دچار سرماخوردگی شده‌اید چند بار چای زنجبیل بنوشید و اگر گلودرد دارید علاوه بر آن که چای آن را میل می‌نمائید با آن نیز غرغره کنید.

دستور تهیه چای زنجبیل: یک قاشق چایخوری پودر خشک زنجبیل و یا دو قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده تازه را، در داخل قوری ریخته روی آن آب جوش بریزید و به مدت پنج دقیقه آن را روی حرارت ملایم دم کنید و سپس با عسل شیرین کرده میل کنید.

چای زنجبیل هر چقدر بیشتر بماند و دم بکشد تندتر می‌شود، حتی می‌توان چای زنجبیل را بعد از سرد شدن در داخل یخچال گذاشت و خنک کرده و مانند یک نوشابه سرد استفاده نمود.

اگر از تنتور زنجبیل استفاده می‌کنید ۱۰ قطره آن را در یک لیوان آب گرم ریخته، با عسل شیرین کرده و بنوشید. ضمناً می‌توان زنجبیل خشک شده را از مغازه‌ها خرید و مصرف کرد.

برای تهیه شربت زنجبیل یک قسمت زنجبیل رنده شده را با سه قسمت عسل مخلوط کرده و در شیشه در بسته در یخچال نگهداری کنید و هر موقع خواستید مصرف کنید.

برای درست کردن تنتور زنجبیل می‌توانید از الکل ۵۰ درجه استفاده نمائید. یک قسمت زنجبیل رنده شده را با سه قسمت الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و داخل یک شیشه تیره رنگ بریزید و چهارده روز مرتباً چندین بار در روز تکان دهید. سپس بعد از این مدت، صاف کرده و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.



زنجبیل را حتی برای کمپرس نیز می‌توان استفاده کرد تا سموم بدن را خارج سازد. برای این منظور ابتدا چای زنجبیل درست کنید و دستمالی را با آن آغشته کنید و آب اضافی آن را فشار داده در محل زخم یا درد بگذارید.

شربت زنجبیل برای زخم معده بسیار مفید است. مبتلایان به زخم معده باید هر روز قبل از غذا یک قاشق چایخوری از این شربت را همراه با کمی آب بنوشند، بیماری آنها پس از مدتی التیام خواهد یافت.



## زنجبیل شامی Elecampane

نام علمی *Inula Helenium*

«برطرف‌کننده سرفه و بیماریهای تنفسی»

زنجبیل شامی گیاهی است علفی و چند ساله که تا ارتفاع ۲ متر بالا می‌رود. ساقه آن راست و کرک دار و دارای شاخه‌های متعدد می‌باشد. برگهای این گیاه در قسمت پائین ساقه بزرگ و دارای دمبرگ دراز و به شکل بیضوی، نوک دار و پوشیده از کرکهای پنبه‌ای است. در حالی که برگهای بالای ساقه بدون دمبرگ می‌باشد. گل‌های آن که در تابستان ظاهر می‌شود زردرنگ، درشت و شبیه گل آفتاب گردان، ولی کوچکتر از آن است.

میوه آن به رنگ قهوه‌ای است که در انتهای آن تارهای نامساوی به رنگ خرمائی دیده می‌شود.

ریشه آن ضخیم، گوشتی و قرمز رنگ با بوی تند و خوشبو و طعم گس و تلخ می باشد که پس از خشک شدن به رنگ زرد مایل به قهوه ای یا خاکستری مایل به زرد در می آید. قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است که باید حداقل دو ساله باشد تا اثر درمانی داشته باشد.

### ترکیبات شیمیائی

ریشه زنجبیل شامی دارای ۴۰٪ اینولین، مقدار کمی اسانس و ماده ای بنام آلانتولاکتون Alantolactone می باشد که روی کرم آسکاریس اثر دارد.

### صور داروئی زنجبیل شامی

دم کرده: یک قاشق چایخوری ریشه خشک این گیاه را در یک فنجان آب جوشیده ریخته و بگذارید بمدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف دم کرده یک فنجان قبل از هر غذا می باشد (سه فنجان درروز).

شراب: مقدار ۷۰ گرم ریشه خشک شده این گیاه را در یک لیتر شراب خیس کرده و بگذارید به مدت دو هفته بماند. سپس آنرا صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب نصف فنجان قبل از هر غذاست. البته چون این شراب تلخ است می توانید آنرا با عسل یا شکر شیرین کنید.

تنتور: این تنتور را می توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید و یا برای درست کردن آن مقدار ۱۰۰ گرم ریشه خشک شده گیاه را در داخل ۵۰۰ گرم الکل ۵۰ درجه طبی یا ویسکی خیس کرده و به مدت ۱۵ روز بگذارید بماند، البته هر روز باید آنرا تکان دهید. پس از این مدت آنرا صاف کرده و در داخل بطری دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره مخلوط با آب سه بار درروز است.

بخور: ۵۰ گرم ریشه خشک شده این گیاه و یا یک قاشق چایخوری تنتور آنرا در یک لیتر آب جوش ریخته و بخور دهید این بخور برای ضد عفونی کردن مجاری ادرار مفید است.

## خواص طبی زنجبیل شامی

زنجبیل شامی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

- (۱) سرفه را آرام می‌کند.
- (۲) تشنج برونش‌ها را از بین می‌برد.
- (۳) اشتها آور است.
- (۴) مقوی بدن است.
- (۵) ادرار آور است.
- (۶) عرق آور است.
- (۷) ضد عفونی کننده و ضد باکتری است.
- (۸) گلو درد را برطرف می‌کند.
- (۹) اخلاط را خارج می‌سازد.
- (۱۰) داروی خوبی برای معالجه آسم می‌باشد.
- (۱۱) برونشیت را درمان می‌کند.
- (۱۲) سیاه سرفه را رفع می‌کند.
- (۱۳) برای درمان سل ریوی مؤثر است.
- (۱۴) برای معالجه ورم نای یک قاشق چایخوری تنتور آن را در آب جوش ریخته و بخور دهید.
- (۱۵) باکتری‌ها را از بین می‌برد.
- (۱۶) در موارد کم خونی و برای بیماران مسلول به کار می‌رود زیرا اشتهای بیمار را زیاد کرده و باعث تقویت عمومی بدن می‌شود.
- (۱۷) حالت تهوع را برطرف می‌کند.
- (۱۸) اثر مفید بر روی رحم دارد و ورم رحم را از بین می‌برد.
- (۱۹) باعث تنظیم پرئود دختران جوان می‌شود.
- (۲۰) پرئودهای دردناک را درمان می‌کند.
- (۲۱) در معالجه زردی اثر مفید دارد.
- (۲۲) داروی خوبی برای از بین بردن آب آوردگی بدن است.

(۲۳) در برطرف کردن نفرس مؤثر است.

(۲۴) کمپرس جوشانده آن (۴۰ گرم ریشه خشک در یک لیتر آب) خارش بدن را رفع می‌کند.

(۲۵) برای برطرف کردن دانه‌هائی که بر روی پوست بدن می‌زند از کمپرس جوشانده آن استفاده کنید.

(۲۶) جراحات و زخم‌های کهنه را با جوشانده این گیاه بشوئید و کمپرس کنید.

(۲۷) اسهال خونی را درمان می‌کند

(۲۸) در معالجه ویا مؤثر است.

(۲۹) تب مالاریا را معالجه می‌کند.

(۳۰) گوش درد و دندان درد را آرام می‌کند.

(۳۱) تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

(۳۲) مثانه را تقویت می‌کند.

(۳۳) دردهای مفاصل، رماتیسم، سیاتیک و پشت درد را برطرف می‌کند.

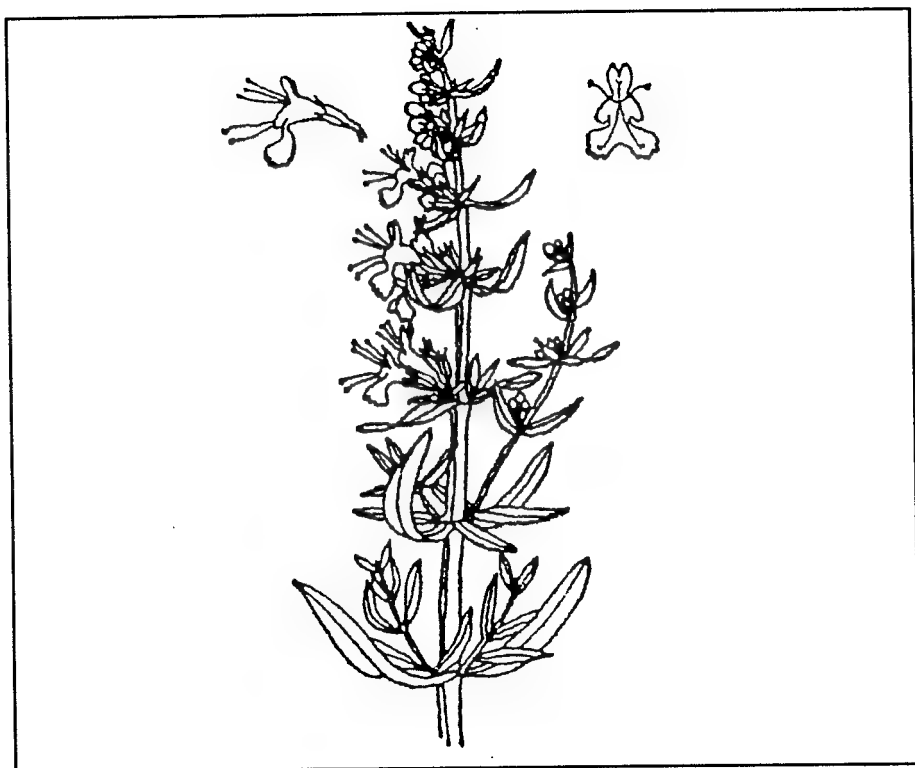
(۳۴) کسانی که قطره قطره ادرار می‌کنند برای درمان آن، باید از دم کرده ریشه این گیاه استفاده کنند.

(۳۵) صدا در گوش و یا زنگ زدن گوش را با چکاندن ۲ قطره جوشانده ریشه این گیاه رفع کنید.

(۳۶) برای برطرف کردن آسم مقدار ۳۰ گرم ریشه زنجبیل شامی را در یک لیتر شراب قرمز ریخته و بگذارید به مدت ۴ روز بماند. آنرا صاف کنید و در شیشه درسته نگهداری کنید و در موقع حمله آسم یک قاشق چایخوری از آنرا به مریض بدهید. برای اطفال نصف قاشق چایخوری کافی است.

### مضرات زنجبیل شامی

چون زنجبیل شامی گرم و خشک است بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و در صورت استفاده این اشخاص، باید آنرا با سرکه و یا میوه‌های ترش بخورند.



## گیاه زوفا Hyssop

نام علمی *Hyssopus Officinalis*

«درمان‌کننده بیماریهای دستگاه تنفسی»

زوفا درختچه‌ای است پایا با ساقه‌های منشعب که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه به حالت خودرو در نواحی جنوب اروپا، ایران، هند، ترکیه و شوروی می‌روید. برگهای آن کوچک، خط دار، نوک تیز و سبز رنگ است که بسیار معطر می‌باشد. گل‌های آن آبی و گاهی سفیداند که در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

### ترکیبات شیمیائی

برگهای زوفا دارای طعمی تند و بوئی مطبوع می‌باشند. ماده‌ای شیمیائی که در آن وجود دارد بنام هیسوپین Hyssopine معروف است.

در زوفا همچنین حدود ۱٪ اسانس وجود دارد.

### صور داروئی

دم کرده: مقدار ۲۰ گرم برگ و سرشاخه‌های گلدار زوفا را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم برگ و سرشاخه‌های گلدار زوفا را در یک لیتر آب جوش وارد کرده و به مدت نیمساعت بگذارید به آرامی بجوشد. این جوشانده را برای کمپرس استفاده کنید.

تنتور زوفا: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ - ۵ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

### خواص طبی

زوفا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) سرفه و ناراحتی‌های ریوی را برطرف می‌کند.

(۲) نرم‌کننده سینه است.

(۳) سرماخوردگی را درمان می‌کند.

(۴) خلط آور است.

(۵) ادرار را زیاد می‌کند.

(۶) معده را تقویت می‌کند.

(۷) کرم معده را از بین می‌برد.

(۸) نفخ شکم را برطرف می‌کند.

(۹) تنظیم‌کننده پرپود است و برای کسانی که پرپودشان عقب می‌افتد مؤثر است.

(۱۰) داروی مفیدی برای مداوای آسم است.

(۱۱) اشتها را زیاد می‌کند.

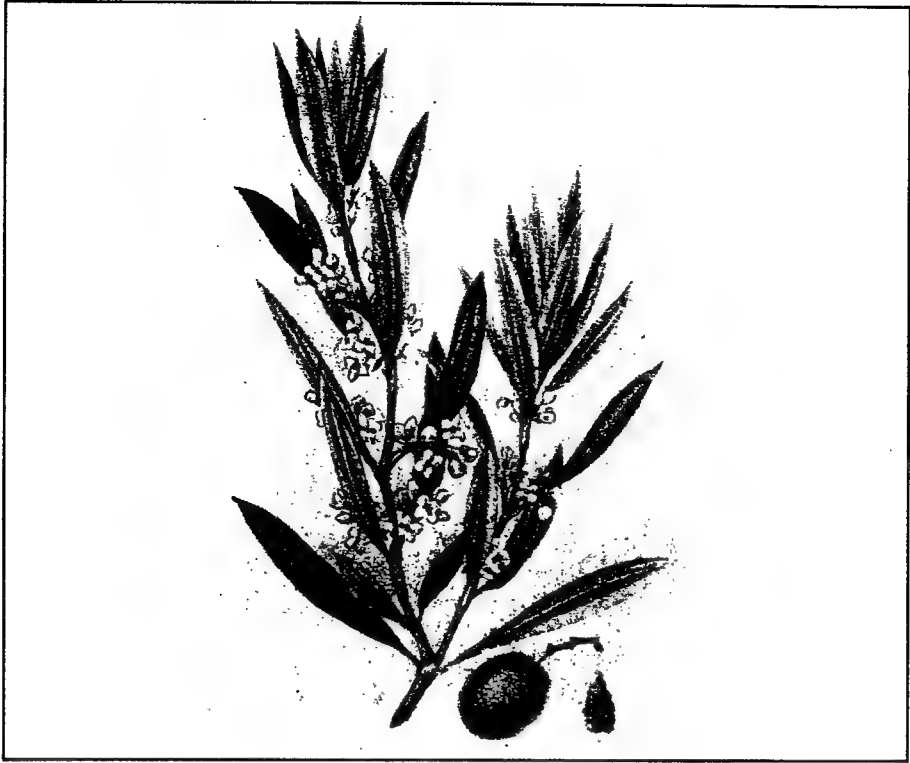
(۱۲) برای کم خونی مفید است.

- (۱۳) دردهای رماتیسیم را آرام می کند.
- (۱۴) سنگ کلیه را دفع و خارج می سازد.
- (۱۵) برای درمان ذات الریه مفید است.
- (۱۶) برای رفع گلودرد می توانید دم کرده زوفا را غرغره کنید.
- (۱۷) ورم و خون مردگی را می توان با ضماد زوفا درمان کرد.
- (۱۸) برای آرام کردن درد دندان، دم کرده زوفا را با سرکه مخلوط کرده و مزمه کنید.
- (۱۹) افسردگی را برطرف می کند.
- (۲۰) برای درمان صرع مفید است.
- (۲۱) برای التیام زخم، برگهای زوفا را له کرده و روی زخم بگذارید.
- (۲۲) برای درمان تب خال مفید است و کسانی که تب خال می زنند باید از دم کرده زوفا استفاده کنند و یا کمپرس زوفا را روی تب خال بگذارند تا از بین برود.
- (۲۳) در قدیم از زوفا برای سقط جنین استفاده می کردند.
- (۲۴) درد شکستگی استخوان را می توان با کمپرس زوفا آرام کرد.

### مضرات زوفا

مصرف بیش از اندازه این گیاه برای کبد مضر است و چون اثر سقط جنین دارد بنابراین زنان باردار باید از خوردن آن پرهیز کنند.





## زیتون Olive

نام علمی *Olea europaea*

زیتون درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً سه متر ولی هنگامی که در شرایط مساعد پرورش می‌یابد ارتفاع آن به حدود ۱۲ متر و قطر تنه‌اش به ۳ متر می‌رسد. چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم است. رنگ آن زرد است که خطوطی قهوه‌ای رنگ در آن وجود دارد. از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می‌شود. برگهای آن سبز رنگ، بیضوی و دراز و متقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته‌اند. گل‌های زیتون کوچک، سفید رنگ و به صورت خوشه‌های متعدد در کناره برگ‌ها مشاهده می‌شوند.

میوه درخت زیتون، بیضوی شکل به رنگ سبز تیره و دارای هسته‌یی سخت است. گفته می‌شود درخت زیتون می‌تواند تا هزار سال عمر کند.

منشاء درخت زیتون احتمالاً منطقه مدیترانه بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است. در ایران منحصراً در شهرهای رودبار و طارم علیا وجود دارد. زیتون معمولاً در اوائل تابستان شروع به گل دادن می‌کند و میوه آن کم کم ظاهر می‌شود. در اواخر تابستان میوه آن به ثمر می‌رسد. در این هنگام زیتون سبز است و به تدریج تبدیل به بنفش و قهوه‌ای و سپس سیاه می‌شود، به طوریکه در اواخر پائیز که موقع برداشت میوه است رنگ آن کاملاً تیره شده است.

### ترکیبات شیمیائی

زیتون رسیده در حدود ۳۰٪ روغن دارد. این روغن مخلوطی از اولئیک اسید Oleic acid، لینولنیک اسید Linolenic acid و پال میتیک اسید Palmitic acid می‌باشد. روغن زیتون مایعی است زلال به رنگ زرد روشن مایل به سبز تا زرد طلائی. برای استخراج روغن زیتون، میوه‌ها را له کرده و در داخل کیسه‌ای می‌ریزند و سپس کیسه را تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود. این روغن که بدون دخالت حرارت گرفته می‌شود بنام روغن سرد فشار اول First cold pressed معروف است و مرغوب‌ترین نوع روغن زیتون است و همواره باید فقط از این نوع روغن استفاده کرد. البته از باقیمانده تفاله زیتون که روغن آن گرفته شده تحت اثر آب جوش و حرارت و فشار روغن زیتون معمولی را استخراج می‌کنند که ارزش روغن فشار اول را ندارد. برگ درخت زیتون دارای مواد قندی، مواد تلخ، موم، کلروفیل، تانن می‌باشد. زیتون دارای سدیم، ویتامین‌های A و E و آهن می‌باشد.

### خواص درمانی

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض است و میوه نارس زیتون سرد و خشک و روغن زیتون گرم و خشک است. برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک می‌باشد. بهترین نوع زیتون میوه سبز رسیده آن است که در آب نمک پرورده شده باشد و با غذا خورده شود.

(۱) دم کرده برگ زیتون داروی خوبی برای پائین آوردن فشار خون می‌باشد. برای این

منظور باید ۲۰ عدد برگ زیتون را داخل ۳۰۰ گرم آب ریخته و آن را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس کمی قند به آن اضافه کرده و به مقدار یک فنجان دو بار در روز از آن بنوشید. بعد از دو هفته باید به مدت ۸ روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه بدهید.

(۲) روغن زیتون نرم کننده و صفرابر است.

(۳) روغن زیتون دفع کننده سنگ کیسه صفرا است، برای این منظور باید آن را با آبلیمو مصرف کرد.

(۴) روغن زیتون کرم را از بین می برد.

(۵) روغن زیتون برای رفع سرفه های خشک مفید است.

(۶) روغن زیتون را برای آفتاب زدگی به پوست بمالید.

(۷) برای رفع خارش گزیدگی حشرات، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید.

(۸) برای اینکه پوست شما برنزه شود، ابتدا به بدن خود روغن زیتون بمالید و سپس آفتاب بگیرید.

(۹) بچه هایی که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند بدنشان را با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی دارد.

(۱۰) برای رفع پیوره لثه، روغن زیتون را بر روی لثه بمالید.

(۱۱) اگر می خواهید از ریزش موی سر جلوگیری کنید پوست سر خود را شب هنگام با روغن زیتون ماساژ دهید و سپس سر خود را با کلاه یا پارچه ای بپوشانید و صبح سر خود را با شامپو بشوئید.

(۱۲) برای درمان نقرس از روغن زیتون مخلوط با روغن بابونه استفاده کنید به این ترتیب که در یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، دو قطره روغن بابونه ریخته و آنها را مخلوط کرده و محل درد را با آن ماساژ دهید.

(۱۳) برای برطرف کردن خراش و ترک پوست، گلیسرین و روغن زیتون را به مقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید.

(۱۴) برای رفع یبوست ۲۰۰ گرم روغن زیتون تازه را در نیم لیتر آب ریخته و تنقیه کنید.

- (۱۵) دم کرده برگ درخت زیتون تب بر است.
- (۱۶) جوشانده برگ درخت زیتون برطرف کننده نقرس و رماتیسم است.
- (۱۷) خوردن یک قاشق روغن زیتون صبح ناشتا برای رفع یبوست مفید است.
- (۱۸) برای بهبودی زخم ها، باید روغن زیتون را با مقدار مساوی آن شراب قرمز مخلوط کرده و زخم ها را با آن پانسمان کرد.
- (۱۹) برای سرباز کردن جوشها و کورک ها، زیتون تازه را له کرده و روی جوش یا کورک بگذارید.
- (۲۰) دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان مالاریا است.
- (۲۱) پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است.
- (۲۲) جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است.
- (۲۳) برای رفع سستی، سردرد، فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کرده و به مدت سه روز از آن بخورید.
- (۲۴) مصرف روغن زیتون از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می کند.
- (۲۵) روغن زیتون عامل ضد لخته شدن خون است و از رسوب کلسترول در داخل رگها جلوگیری می کند.
- (۲۶) و بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز می باشد زیرا در اثر حرارت خراب نمی شود.

### مضرات روغن زیتون

روغن زیتون برای هیچکس مضر نیست و همه افراد می توانند از آن استفاده کنند، فقط میوه تازه و یا قوتی رنگ آن معده را سست می کند و ممکن است تولید استفراغ کند.



## زیره سبز Cumin Seed

نام علمی *Cuminum cyminum*

زیره گیاهی است یکساله، کوچک و علفی که ارتفاع آن ۶۰ سانتیمتر است. ریشه آن دراز و باریک به رنگ سفید، ساقه آن راست و برگهایش به شکل نوار باریک و نخی شکل به رنگ سبز می باشد.

گلهای زیره سفید یا صورتی به صورت چتری در انتهای ساقه ظاهر می شود. میوه آن که همان زیره است بطول نیم سانتیمتر و بسیار معطر است. این گیاه بطور خودرو در مناطق مدیترانه می روید. در ایران، زیره کرمان معروف است.

زیره به رنگهای زرد تیره، سبز و خاکستری وجود دارد.

## ترکیبات شیمیائی

زیره دارای تانن، روغن، رزین (صمغ مانند) و اسانس است. اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده تحت اثر بخار آب بدست می آورند. این اسانس مایعی است بی رنگ که در اثر ماندن ابتدا زرد و سپس قهوه ای رنگ می شود. بوی زیره مربوط به آلدئیدی بنام کومینول Cominol است. مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد است. در اسانس زیره سبز مواد دیگری مانند سیمن Cymene، فلاندرن Phellandrene، کاروون Carovone و الکل کومینیک Cominique یافت می شود.

## صور داروئی زیره

دم کرده زیره: مقدار ۵ گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

مخلوط با عسل: گرد زیره را به مقدار یک گرم با یک قاشق عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.

اسانس زیره: این اسانس را می توانید از مغازه های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲ قطره در یک لیوان آب نیم گرم می باشد.

## خواص درمانی زیره

(۱) قابض و خشک کننده است.

(۲) ضد تشنج است.

(۳) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است.

(۴) تقویت کننده معده است.

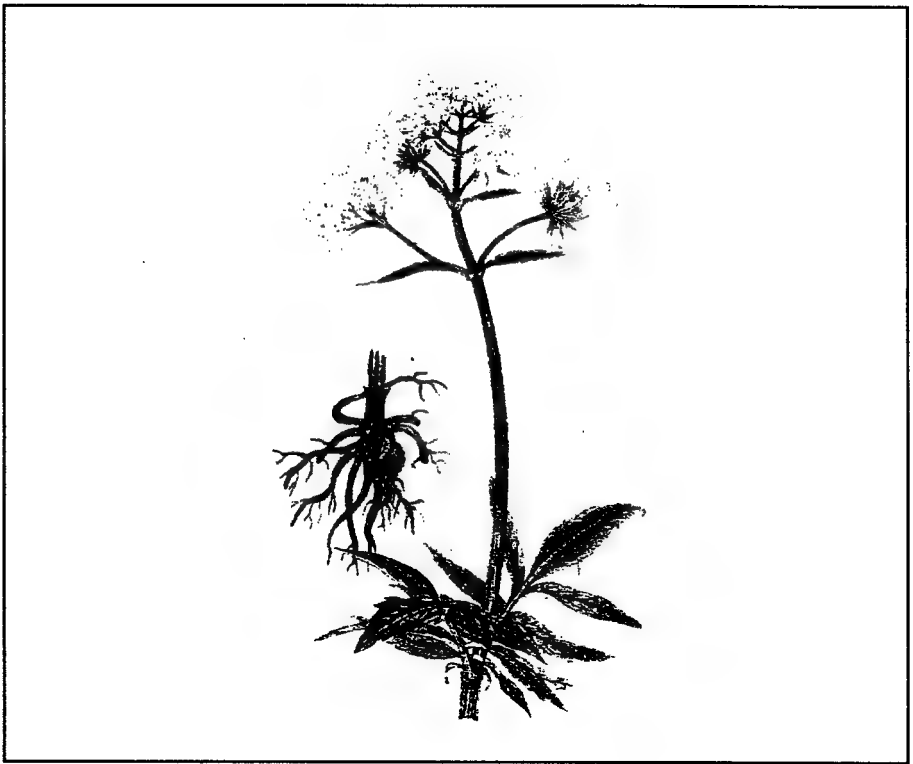
(۵) ادرار آور است.

(۶) در دفع گاز معده مؤثر است.

(۷) پرپود را تنظیم می کند.

(۸) عرق آور است.

- ۹) برای برطرف کردن دندان درد، دم کرده زیره را در دهان مزمه کنید.
- ۱۰) برای جلوگیری از خونریزی بینی زیره را در سرکه خیس کنید و جلوی بینی بیمار بگیرید تا آنرا استشمام کند و یا چند قطره از آنرا در بینی بچکانید.
- ۱۱) برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید.
- ۱۲) برای برطرف کردن سوءهاضمه مفید است.
- ۱۳) ترشحات زنانگی را برطرف می کند.
- ۱۴) برای تنظیم پریمود دختران جوان دم کرده زیره به آنها بدهید.
- ۱۵) در صورت جمع شدن شیر در پستان زنان شیرده، ضماد زیره را بر روی پستان قرار دهید.
- ۱۶) برای تحریک اشتها، زیره سبز را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید.
- ۱۷) برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید و سپس با آب بخورید.
- ۱۸) برای رفع نفخ روده و معده می توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید.
- ۱۹) برای التیام زخم چشم، دانه های له شده زیره سبز را در آب برنج خام، خیس کرده و سپس مایع بدست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.
- ۲۰) هنگامی که اطفال شیرخوار دل درد دارند و ضمن نفخ، باد در شکم شان پیچیده، چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آنها را ماساژ دهید.
- ۲۱) و بالاخره زیره را در غذاهائی که نفاخ هستند مخصوصاً حبوبات استفاده کنید.



## سنبل الطیب (علف گربه) Valerian

نام علمی *Valeriana officinalis*

(ضد تشنج)

سنبل الطیب گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن بطور عمودی تا ارتفاع دو متر بالا می‌رود. این گیاه بصورت خودرو در جنگل‌های کم درخت، در حاشیه جویبارها و گودال‌ها در بیشتر مناطق آسیا و ایران می‌روید.

ساقه آن استوانه‌ای و دارای شیارهای عمیق و پرزدار است که به آسانی قابل شناسائی می‌باشد. برگهای آن متقابل و دارای ۷ تا ۱۱ برگچه است. قسمت‌های فوقانی ساقه دارای برگ‌هائی مرکب از برگچه‌های باریکتر و کمتری می‌باشد.

ریزوم این گیاه پوشیده از ریشه‌های فراوانی است که جوانه‌هایی از آن خارج می‌شود و به این صورت گیاه تکثیر می‌یابد.



سنبل الطیب دارای بوی مطبوعی است و گربه بوی این گیاه را از فواصل دور تشخیص داده، بطرف آن می رود و در اطراف آن به جست و خیز می پردازد و از بوی آن مست می شود.

گل‌های سنبل الطیب به رنگ سفید یا صورتی و به صورت خوشه‌ای می باشد. سنبل الطیب به حالت وحشی به مقدار بسیار زیاد می روید بنابراین پرورش آن معمول نیست.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می شود.

سنبل الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه‌ای درمی آید. طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است. عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می شود.

### ترکیبات شیمیائی

ریشه سنبل الطیب در حدود ۱٪ اسانس دارد. این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و به تدریج که ریشه خشک می شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی تر می شود. اسانس تازه به رنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ می شود. سنبل الطیب همچنین دارای آمیدون، تانن، املاح مختلف، اسید والریانیک Valerianic، اسید فرمیک، اسید استیک، اسید پروپایونیک Propionic و منگنز می باشد.

آثار داروئی ریشه تازه آن سه برابر خشک شده آن است. سنبل الطیب باید در حرارت کم (کمتر از ۴۰ درجه) خشک شود و در حرارت بالا تمام اثر داروئی آن از بین می رود. سنبل الطیب دارای ماده‌ای بنام آلفا متیل پیریل کتون Pyryl Ketone می باشد که مخدر است.

### صور داروئی سنبل الطیب

۱) گرد سنبل الطیب: ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک کنید سپس آن را آسیاب کرده و از الک ریز رد کنید. این گرد بعنوان ضد تشنج بکار می رود. مقدار مصرف آن ۱۰-۵ گرم در روز است.

(۲) دم کرده سنبل الطیب: ۱۰ گرم ریشه سنبل الطیب را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف کرده و در طول روز بجای آب به مریض بدهید. اثر ضد تشنج دارد.

البته سنبل الطیب را می توان مخلوط با گل گاوزبان و لیمو عمانی و کمی نبات دم کرد که طعم خوبی خواهد داشت و برای قلب و اعصاب مفید است.

(۳) مخلوط سنبل الطیب: ۴ گرم گرد ریشه سنبل الطیب را با ۴ گرم رازیانه و ۴ گرم قند سائیده مخلوط کنید. این مخلوط را چهار قسمت کرده و در طول روز به فواصل معین بخورید.

(۴) معجون سنبل الطیب: مقدار ۵ گرم گرد سنبل الطیب را با ۱/۶ گرم دارچین یا نعناع و مقداری عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف این معجون ۳ گرم در روز است.

(۵) تتور والریان: ۱۰۰ گرم ریشه سنبل الطیب را خرد کرده و در نیم لیتر الکل طبی ۶۰ درجه بریزید و بگذارید بماند. هر روز آن را چند بار بهم بزنید و پس از ۱۵ روز آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۳۰ - ۱۰۰ قطره می باشد.

(۶) اسانس سنبل الطیب: Oil of valerian، این اسانس را می توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید. اسانس سنبل الطیب برای رفع اغماء، هیستری و آسم بسیار مؤثر است. باید یک قطره از آن را روی قند ریخت و یا با عسل مخلوط کرد و خورد. می توان هر نیم ساعت تکرار کرد تا مریض بهبود یابد.

### خواص طبی سنبل الطیب

ریشه سنبل الطیب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. خواص مهم آن بشرح زیر است:

(۱) اثر ضد تشنج دارد.

(۲) در رفع ناراحتی های عصبی و هیستری مفید است.

(۳) ضد اسپاسم و آرامش بخش است.

(۴) مسکن دردهای مختلف است.

(۵) تب بر است.

(۶) آنهائی که مبتلا به مرض قند بوده و تکرر ادرار دارند می‌توانند با خوردن

سنبل الطیب معالجه شوند.

(۷) در معالجه صرع اثر مفید دارد.

(۸) بی‌خوابی را درمان می‌کند.

(۹) کرم معده و روده را از بین می‌برد.

(۱۰) گاز معده را از بین می‌برد.

(۱۱) آرام‌بخش است.

(۱۲) برای رفع سرگیجه اثر مفید دارد.

(۱۳) میگرن را برطرف می‌کند.

(۱۴) سردردهای ناشی از سیگار کشیدن و مصرف الکل را رفع می‌کند.

(۱۵) برای برطرف کردن دلهره، تشویش و نگرانی مفید است.

(۱۶) در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید دارد.

(۱۷) در برطرف کردن درد سیاتیک مؤثر است.

(۱۸) در رفع ناراحتی‌های یائسگی اثر مفید دارد.

(۱۹) درد معده را برطرف می‌کند.

(۲۰) سکسکه مداوم را از بین می‌برد.

(۲۱) بازکننده گرفتگی‌های معده و کبد است.

(۲۲) رنگ چهره را درخشان می‌کند.

(۲۳) تقویت‌کننده نیروی جنسی است.

(۲۴) برای تنظیم عادت ماهانه مفید است.

(۲۵) ترشح ادرار را زیاد می‌کند.

(۲۶) سنگ مثانه را خرد و برطرف می‌کند.

(۲۷) برای درمان تنگی نفس مفید است.

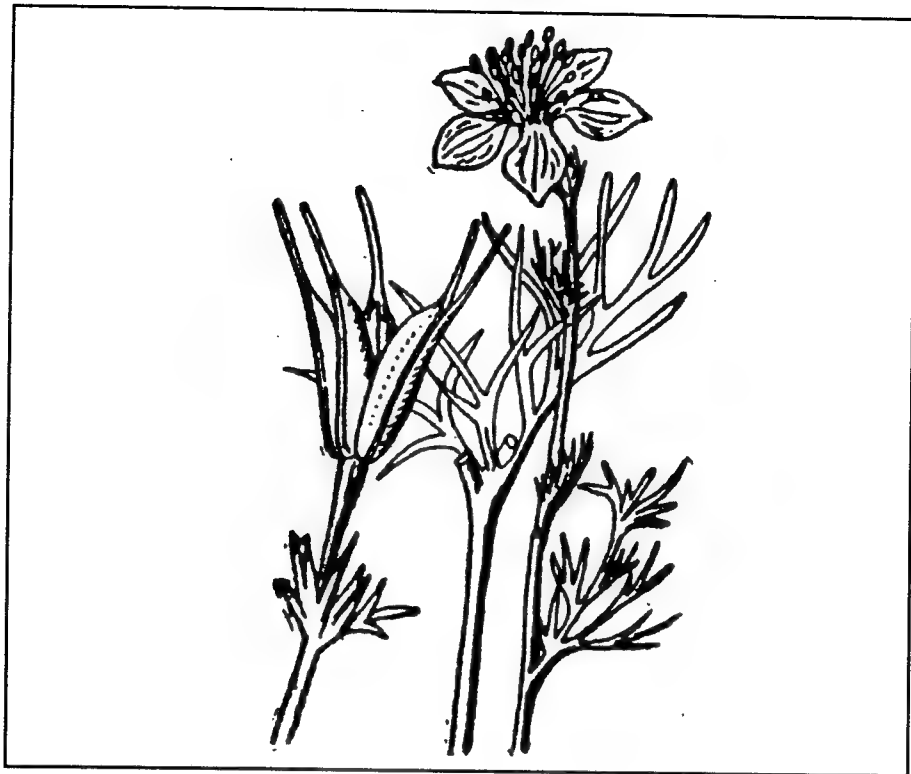
(۲۸) درد سینه را برطرف می‌کند.

(۲۹) استفراغ را رفع می‌کند.

- (۳۰) برای برطرف کردن یرقان مفید است.
- (۳۱) درد طحال را از بین می برد.
- (۳۲) دهان را خوشبو می کند.
- (۳۳) برای برطرف کردن بواسیر مفید است.
- (۳۴) در معالجه مرض قند اثر مفید دارد.
- (۳۵) برای تقویت معده و باز کردن اشتها آنرا با افسنتین (Wormwood) بخورید.
- (۳۶) برای رفع قرمزی چشم و تقویت بینائی و بلند شدن مژه ها آنرا با آب گشنیز مخلوط کرده و به چشم بمالید.
- (۳۷) برای التیام و معالجه زخم ها و کوفتگی ها ریشه له شده سنبل الطیب را بر روی آنها قرار دهید.
- (۳۸) برای برطرف کردن ورم مخاط دهان، جوشانده سنبل الطیب را غرغره کنید.
- (۳۹) گرد سنبل الطیب را روی زخم ها بپاشید تا التیام یابند.

### مضرات سنبل الطیب

چون سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آنرا با کتیرا خورد.



## سیاه دانه Black Seed

نام علمی *Nigella sativa*

سیاه دانه که به فارسی سیاه تخمه نیز نامیده می شود از سالیان قدیم در خاورمیانه وجود داشته و در درمان بیماریها حتی از ۲۰۰۰ سال پیش به کار می رفته است و به دلیل این که درمان بسیاری از بیماریها است بعنوان دانه مبارک Seed of Blessing معروف بوده است.

در قرن سیزدهم میلادی یکی از پزشکان عرب ادعا کرد که سیاه دانه بیش از پنجاه مرض مختلف مانند آسم، ورم دستگاه تنفسی، آرتروز، امراض دستگاه هاضمه، یبوست و انگل را معالجه می کند. ضمناً بدن را تمیز کرده و انرژی را افزایش می دهد. سیاه دانه گیاهی است یک ساله که ساقه آن پوشیده از کرک های بسیار ظریف است. برگ های آن دارای بریدگیهای عمیق بوده و مانند نوار باریکی بنظر می رسد.

گل‌های سیاه دانه منفرد و به رنگ آبی یا سفید است. دانه این گیاه سیاه و دارای بوی مطبوعی می‌باشد. سیاه دانه را در ایران روی نان می‌پاشند.

### ترکیبات شیمیائی

سیاه دانه دارای ماده‌ای بنام نیگلون Nibellone می‌باشد. این ماده در بدن آنتی هیستامین Antihistamin که ماده‌ای ضد آلرژی است تولید می‌کند و در معالجه آسم بسیار مؤثر است. سیاه دانه دارای پانزده نوع امینواسید، پروتئین، مواد نشاسته‌ای، مواد آلكالوئیدی، ساپونین، لیاف، کلسیم، آهن، سدیم و پتاسیم می‌باشد. سیاه دانه همچنین دارای ۸۴٪ اسیدهای چرب مانند اسیدلینولئیک، اسیداولئیک، اسید لینولئیک و روغن‌های فرار است که این روغن‌ها خاصیت ضدباکتری و ضد قارچ دارند. سیاه دانه در حدود ۳۵٪ روغن دارد.

### خواص طبی سیاه دانه

- سیاه دانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. می‌توان گفت که سیاه دانه اکثر بیماریها را معالجه می‌کند و در زیر به تعدادی از آنها اشاره می‌شود.
- (۱) خوردن سیاه دانه از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.
- (۲) سیاه دانه مقدار شیر را در زنان شیرده زیاد می‌کند.
- (۳) سیاه دانه بادشکن و ضد نفخ است.
- (۴) سیاه دانه تنظیم‌کننده پرید است. باید هر روز صبح یک قاشق چایخوری خورده شود. ضمناً در دوران بارداری به دلیل احتمال سقط جنین نباید مصرف شود.
- (۵) سیاه دانه ادرارآور است.
- (۶) برای از بین بردن تاول روی پوست، سیاه دانه را با روغن کنجد مخلوط کرده و روی آن بمالید.
- (۷) سیاه دانه را به صورت ضماد درآورده و برای آبسه‌ها مصرف کنید.
- (۸) ضماد سیاه دانه را برای رفع سردرد روی قسمتی که درد می‌کند بگذارید.
- (۹) سیاه دانه بدن را تقویت می‌کند.

- ۱۰) برای رفع درد رماتیسم، ضماد سیاه دانه را روی قسمت‌های دردناک بگذارید.
- ۱۱) در صورت بزرگ شدن کبد از سیاه دانه استفاده کنید.
- ۱۲) سیاه دانه شکم درد را رفع می‌کند.
- ۱۳) سیاه دانه تهوع را برطرف می‌کند.
- ۱۴) سیاه دانه تمیزکننده خون است.
- ۱۵) یبوست را از بین می‌برد.
- ۱۶) برای تقویت بیماران در دوران نقاهت و زنان بعد از زایمان سیاه دانه بدهید.
- ۱۷) سیاه دانه بدن را گرم می‌کند.
- ۱۸) رطوبت بدن را از بین می‌برد.
- ۱۹) سیاه دانه اثر ضد سم دارد و در موارد مسمومیت به مریض سیاه دانه بدهید.
- ۲۰) سرفه را برطرف می‌کند.
- ۲۱) برای تسکین سینه درد سیاه دانه بخورید.
- ۲۲) ناراحتی‌های تنفسی را درمان می‌کند.
- ۲۳) برای درمان یرقان و ناراحتی‌های طحال مفید است.
- ۲۴) برای درخشان کردن رنگ صورت، سیاه دانه را با روغن سرخ کنید و بخورید.
- ۲۵) برای از بین بردن کرم و انگل در معده، سیاه دانه را با سرکه بخورید.
- ۲۶) اگر ناراحتی تنفسی دارید سیاه دانه را با آب و عسل مخلوط کرده و بخورید.
- ۲۷) خوردن سیاه دانه با عسل، سنگ کلیه و سنگ مثانه را دفع می‌کند.
- ۲۸) اگر حدود ۷ عدد سیاه دانه را در شیر ریخته و پس از ساعتی آنرا ساییده و در بینی شخصی که زردی دارد و چشمانش زرد شده بچکانید، زردی را برطرف می‌کند.
- ۲۹) برای برطرف کردن دندان درد سیاه دانه را مانند چائی دم کنید سپس آنرا با سرکه مخلوط کرده و مضمضه کنید، درد را از بین می‌برد.
- ۳۰) اگر مبتلا به زکام شدید برای درمان آن ضماد سیاه دانه را روی پیشانی بگذارید.
- ۳۱) برای رفع دردهای بعد از زایمان، سیاه دانه را با عسل و روغن مخلوط کرده و به مادر بدهید.
- ۳۲) زکامی که با عطسه بسیار همراه است با سیاه دانه شفا می‌یابد. برای این منظور

سیاه دانه را سرخ کنید و چند لحظه ای آن را بجوشانید سپس چند قطره در بینی بچکانید. (۳۳) برای افزایش نیروی جنسی، سیاه دانه و کندر را در روغن زیتون ریخته و بگذارید چند روز بماند سپس هر روز مقداری از آن را بخورید. (۳۴) سیاه دانه را بکوبید و با صابون به صورت بمالید رنگ صورت را درخشان می کند.

(۳۵) بخور سیاه دانه حشرات را فراری می دهد.

(۳۶) برای درمان بواسیر، سیاه دانه را بسوزانید و سوخته اش را بخورید.

(۳۷) ضماد سیاه دانه را روی زگیل و خال بمالید تا آن را از بین ببرد.

(۳۸) بوئیدن سیاه دانه برای از بین بردن سردرد مفید است.

(۳۹) تحقیقاتی که در مؤسسه سرطان شناسی هندوستان انجام گرفته نشان داده است که سیاه دانه اثری بسیار قوی روی غدد سرطانی داشته و آن را کوچک کرده و از بین می برد.

(۴۰) سیاه دانه مصونیت بدن را در مقابل امراض زیاد می کند و گلبول های سفید را افزایش می دهد.

### مضرات سیاه دانه

همانطور که گفته شد سیاه دانه گرم و خشک است بنابراین گرم مزاجان نباید در خوردن آن افراط کنند زیرا باعث ورم و دردهای گلو و گرفتگی گلو می شود. این گونه افراد باید سیاه دانه را در سرکه خیس کرده و سپس از آن استفاده کنند. سیاه دانه همچنین برای کلیه مضر است و باید آن را با کتیرا خورد. مقدار مصرف سیاه دانه در سرد مزاجان تا ۸ گرم در روز و در گرم مزاجان تا ۳ گرم در روز است.





## سیب Apple

نام علمی *Pyrus malus*

درخت سیب در بیشتر نقاط دنیا پرورش داده می‌شود و سیب میوه‌ایست که می‌توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آن را می‌شناسند. در کشور عزیز ما ایران این درخت به صورت خودرو در جنگل‌های شمال وجود دارد. در لاهیجان و رودسر آن را «آسیب»، «هسی» و «هسیب» و در مازندران به آن «سه» می‌گویند.

بلندی درخت سیب تا ۱۰ متر و تنه‌اش گاهی به دو متر می‌رسد. عده‌ای عقیده دارند که سیب از ابتدای خلقت بشر وجود داشته است. رومیان و یونانیان از میوه و برگ آن در درمان بیماری‌ها استفاده می‌کرده‌اند.

سیب انواع مختلف دارد. انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت و آبدار

می باشند. سیب نوع ترش و شیرین دارد.

درخت سیب در مناطق کوهستانی و معتدل به خوبی رشد می کند. مردم آمریکای شمالی این میوه را بسیار دوست دارند و جالب است بدانید که فقط ایالت واشنگتن سالیانه ۳۳ میلیون جعبه سیب تولید می کند و در واشنگتن درخت سیبی وجود دارد که در سال ۱۸۲۷ میلادی تخم آن کاشته شده است.

سیب در قدیم علاج نقرس و بیماریهای اعصاب بوده است. سیب دارای ویتامین و مواد مغذی فراوانی است یک ضرب المثل انگلیسی می گوید که خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی نیاز می کند. موادی که در سیب وجود دارد بشرح زیر است:

انرژی	۲۵۸	کالری
پروتئین	۱/۲	گرم
چربی	۱/۶	گرم
مواد نشاسته ای	۵۹/۶	گرم
کلسیم	۲۲	میلی گرم
فسفر	۱۰	میلی گرم
آهن	۱/۲	میلی گرم
ویتامین A	۳۶۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱۵	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۸	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۱	میلی گرم
ویتامین C	۱۸	میلی گرم

در برگهای درخت سیب یک ماده ضد باکتری بنام فلوریتین Phloritin وجود دارد. ناگفته نماند که ویتامین های موجود در سیب بیشتر در پوست سیب و زیر پوست آن قرار دارند. بنابراین آنهایی که می توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آن را با پوست میل کنند و اگر می خواهید پوست آن را بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست بکنید.

## خواص درمانی سیب

- (۱) سیب یک میوه قلیائی است و تمیزکننده بدن است و به علت دارا بودن پکتین زیاد، آب اضافی بدن را خارج می‌سازد.
- (۲) سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان به کار برد. برای این منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده نمود. سیب را می‌توان پخت و برای آنهایی که روده تنبلی دارند بسیار مفید است. برای پختن سیب آنرا تکه تکه کرده و با آب روی آتش ملایمی بپزید. حتماً از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید زیرا به این طریق پکتین و ویتامین‌های آن حفظ می‌شود.
- (۳) شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد. برای تهیه شربت سیب، یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید؛ سپس آنرا با پارچه نازکی صاف کنید و چند تکه قند به آن اضافه کنید و دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید و بعد از روی آتش بردارید. روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.
- (۴) مقدار آهن سیب زیاد نیست ولی سیب این خاصیت را دارد که بدن را قادر می‌سازد تا آهن موجود در غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
- (۵) سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم سیب به بدن کمک می‌کند که کلسیم غذاهای دیگر را نیز جذب کند.
- (۶) سیب ۵۰٪ بیشتر از پرتقال ویتامین A دارد و همانطور که می‌دانید ویتامین A ضد سرماخوردگی است و همچنین برای رشد و نمویدن و سلامت چشم و جلوگیری از شب کوری بسیار مؤثر است.
- (۷) خوردن سیب یبوست را برطرف می‌کند و برای خستگی مفرد مفید است.
- (۸) جوشانده پوست درخت سیب درمان تب‌های نوبه‌ای، تب مالاریا و تب‌های صفراوی است.
- (۹) دم کرده برگ درخت سیب ادرارآور و درمان‌کننده التهاب کلیه و مثانه می‌باشد.
- (۱۰) سیب پخته ملین است و همچنین برای رفع بی‌خوابی داروی مؤثری است.
- (۱۱) سیب مانع تشکیل اسید اوریک در بدن می‌شود بنابراین خوردن آن معال

نقرس، رماتیسم و تصلب شرائین است.

(۱۲) نوشیدن آب سیب داروی مؤثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.

(۱۳) در شرایطی که بدن اسیدی شده است مانند اختلالات کبدی و کیسه صفرا، بیماریهای اعصاب، ناراحتی های پوستی، نقرس و رماتیسم خوردن سیب بسیار مفید است.

(۱۴) سیب مقوی کبد و اشتها آور است.

(۱۵) سیب برای درمان تنگی نفس بسیار مفید است. حتی بوئیدن سیب نیز این خاصیت را دارد.

(۱۶) سیب پخته تقویت کننده معده و کبد و دفع کننده سودا و سموم بدن است.

(۱۷) سیب حرارت را از بدن خارج می سازد.

(۱۸) سیب را رنده کنید و در دستمال بپیچید و روی چشم بگذارید، درد چشم را برطرف می کند.

(۱۹) سیب را در خمیر پیچیده و روی آتش کباب کنید داروی مؤثری در رفع اسهال خونی، سل، تنگی نفس و لاغری می باشد.

(۲۰) جوشانده پوست سیب درمان کننده درد مفاصل، رماتیسم، نقرس و ناراحتی های کلیه است. این جوشانده همچنین دستگاه هاضمه را قوی می کند.

(۲۱) سیب کلسترول خون را پائین می آورد. آنهایی که کلسترول بالا دارند حتماً باید روزانه ۲ الی ۳ سیب بخورند.

(۲۲) خوردن سیب حتی برای آنهایی که بیماری قند دارند مفید است زیرا قند خون را بالا نمی برد.

(۲۳) خوردن سیب فشار خون را پائین می آورد. حتی بوئیدن سیب باعث پائین آمدن فشار خون می شود.

(۲۴) کسانی که می خواهند لاغر شوند حتماً باید سیب را با پوست بخورند زیرا ثابت شده است که شخص پس از خوردن سیب با پوست احساس سیری می کند زیرا سیب قند خون را تا مدتی ثابت نگاه می دارد.

(۲۵) عصاره سیب ویروس‌ها را از بین می‌برد. دانشمندان دریافته‌اند: کسانی که بیشتر سیب می‌خورند کمتر به سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شوند.

(۲۶) سیب داروی ضد سرطان است.

(۲۷) دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است.

(۲۸) سیب داروی خوبی برای درمان زخم‌ها می‌باشد. برای این منظور سیب را رنده

کنید و روی زخم بگذارید.

(۲۹) سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است زیرا دارای مقدار زیادی پکتین

می‌باشد.

(۳۰) آب سیب را حتی می‌توان برای تنقیه استفاده کرد. این تنقیه برای بیماری‌های

روده بسیار مؤثر است.

(۳۱) پوست سیب را مانند چائی دم کنید و بیاشامید این چائی بهترین دوست کلیه

است.

(۳۲) آب سیب را با آبمیوه‌گیری در منزل تهیه کنید و فوراً آنرا بنوشید زیرا در اثر

ماندن آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد.

(۳۳) آب سیب برای زیبایی پوست و از بین بردن چین و چروک صورت بسیار مؤثر

است. برای این منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و

ماساژ دهید. البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.

استفاده دیگر از سیب برای لطافت پوست، سیب پخته است. سیب را بپزید و سپس له

کنید و باشیر مخلوط کنید و این مخلوط را به صورت نیم گرم روی پوست بگذارید و پس

از چند دقیقه آنرا بردارید.

### خواص سیب ترش

(۱) سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می‌برد.

(۲) سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است.

(۳) آب سیب ترش مخلوط با آب انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل بهم

خوردگی بکار می‌رود.

(۴) رب سیب ترش علاج اسهال، استفراغ و درد و غم است.

(۵) مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

(۶) سیب ترش برای آنهایی که مزاج گرم دارند بسیار مفید است. بالعکس آنهایی که مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند.

همانطور که قبلاً گفته شد سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید زیرا مقدار زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد. سیب‌هایی که در کانادا به فروش می‌رسد روی آن یک لایه چربی برای حفاظت آن می‌باشد. بنابراین باید حتماً این سیب‌ها را با دقت بشوئید. آنهایی که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست گرفته تا پکتین و ویتامین‌های آن از بین نرود.



**سیب زمینی Potato**  
**نام علمی Solanum tuberosum**  
**«گیاهی با هزار خاصیت»**

سیب زمینی بومی آمریکای جنوبی است و هنوز هم به صورت خودرو در شیلی و آرژانتین می‌روید.

در قرن شانزدهم بوسیله اسپانیولی‌ها به اروپا برده شد و اکنون در اروپا و آمریکا بالاترین مصرف را دارد.

سیب زمینی در تمام طول سال وجود دارد.

سیب زمینی به دلیل داشتن مقدار زیادی ویتامین C ضد بیماری اسکوربوت است و کشورهایی که از این گیاه استفاده می‌کردند هیچگاه مردم آنجا به این بیماری دچار نمی‌شدند.

سیب زمینی گیاهی است چند ساله و دارای غده‌های زیرزمینی مملو از نشاسته. بر روی این غده‌ها جوانه‌هایی پدید می‌آید که به صورت ساقه تا ارتفاع ۶۰ سانتیمتر بالا می‌آید.

ساقه هوایی سیب زمینی دارای برگهایی مرکب از ۷ تا ۱۲ برگچه اصلی است و در فواصل آنها نیز برگچه‌هایی کوچکتر وجود دارد.

گل‌های آن به رنگ سفید، صورتی و بنفش است که در رأس شاخه‌ها به صورت خوشه ظاهر می‌شود.

انواع مختلف سیب زمینی برحسب رنگ گل و پوست غده‌های زیرزمینی آن تقسیم‌بندی می‌شود.

در روی پوست سیب زمینی سوراخ‌های کوچکی وجود دارد که دارای جوانه است و این جوانه‌ها منشأ گیاه تازه هستند.

### ترکیبات شیمیایی

سیب زمینی دارای اسیدهای آلی مانند اسید سولانتیک SOLANEIC ACID، اسید نپتوتانیک و اسید فولیک می‌باشد.

در، صد گرم سیب زمینی خام، مواد زیر موجود است:

آب	۷۵	گرم
انرژی	۶۰	کالری
پروتئین	۱/۸	گرم
چربی	۰/۱	گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۸	گرم
سلولز	۱/۵	گرم
کلسیم	۶	میلی‌گرم
فسفر	۵۰	میلی‌گرم
پتاسیم	۵۰۰	میلی‌گرم
آهن	۰/۶	میلی‌گرم



سدیم	۴	میلی گرم
ویتامین A	۱۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۳۵	میلی گرم
ویتامین B3	۱	میلی گرم
ویتامین C	۱۵	میلی گرم

سیب زمینی نارس و همچنین برگ، گل و میوه سیب زمینی دارای کمی الکالوئید سمی بنام سولانین است.

بنابراین باید از مصرف سیب زمینی نارس و نیز برگ و گل و میوه سیب زمینی خودداری کرد.

اگر سیب زمینی مدتی انبار شود به زنگ سبز درآمده و مقدار سولانین آن تا ۵ برابر افزایش یافته و به صورت سمی درمی آید. ضمناً این ماده سمی در اطراف چشمک های سیب زمینی بیشتر است و جوانه هایی که از آن خارج می شود نیز دارای مقدار زیادی سولانین است؛ و در صورت خوردن ایجاد مسمومیت شدید می کند. عوارض مسمومیت سیب زمینی سبز شده، سردرد، تهوع، سرگیجه، طپش قلب و ضعف بدن است که باید فوراً به طبیب مراجعه کرد.

### خواص درمانی

(۱) برگ، ساقه و میوه سیب زمینی به علت داشتن سولانین مخدر و آرام بخش است ولی چون سمی است نباید خورده شود فقط به عنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود.

از برگ و ساقه سیب زمینی می توان ضماد تهیه کرد و روی قسمت های بدن که درد رماتیسم و عصبی دارند قرار داد تا باعث تسکین شود.

(۲) سیب زمینی به علت داشتن ویتامین C زیاد برای مقابله با بیماری اسکوربوت مؤثر است.

(۳) برای تسکین سوختگی ها، سیب زمینی خام را رنده کرده و به عنوان ضماد روی

قسمت‌های سوختگی بگذارید و هر چند دقیقه آنرا عوض کنید و ضماد تازه روی آن قرار دهید.

(۴) سیب زمینی را می‌توان با گیاهان لعابدار مانند بامیه پخت و ضماد آنرا برای تسکین ورم، ضرب خوردگی، ورم حاد انگشتان و کوبیدگی به کار برد.

(۵) سیب زمینی چون آنزیم مهارکننده دارد Protease Inhibitor ضد سرطان و ضد ویروس است حتی سیب زمینی در این مورد از شیر سویا قوی‌تر است.

(۶) همیشه سعی کنید که سیب زمینی را با پوست بخورید زیرا پوست آن دارای مقدار زیادی پتاسیم و همچنین اسید کلروژنیک Chlorogenic acid و پولی فنول Polyphenol می‌باشد که در جلوگیری از سرطان نقش مؤثری را بازی می‌کند.

(۷) پوست سیب زمینی مانند پوست میوه‌ها و سبزیجات دارای ماده آنتی اکسیدان است بنابراین از پیر شدن سلولها و نیز از بوجود آمدن سلولهای سرطانی جلوگیری می‌کند.

(۸) برای استفاده از ویتامین‌ها و مواد معدنی سیب زمینی، باید در حرارت کم و یا با بخار پخته شود.

(۹) سیب زمینی بهترین دارو برای آنهایی است که بدنشان اسیدی است و باید سیب زمینی را با پوست و با بخار پخته و بخورند زیرا سیب زمینی آب‌پز و سرخ شده برعکس سیب زمینی با بخار پخته شده، تولید اسید در بدن می‌کند.

(۱۰) پوست سیب زمینی و زیر پوست آن قلیائی است در حالی که مغز داخل سیب زمینی اسیدی است و بنابراین برای این که سیب زمینی بدن را قلیائی کند، باید قسمت وسط سیب زمینی را دور بیندازید و فقط اطراف آنرا در سوپ بریزید.

(۱۱) سیب زمینی داروی خوبی برای از بین بردن تورم است. برای این منظور سیب زمینی را ورقه ورقه کرده و در سوپ بیندازید و بگذارید تقریباً نیم پز شده و سپس بخورید.

(۱۲) برای از بین بردن بیماریهای کلیوی، بیماریهای معدی و نقرس و زیادی اسید اوریک در بدن از سوپ سیب زمینی استفاده کنید. طرز درست کردن سوپ سیب زمینی به این قرار است که شش عدد سیب زمینی را با برس شسته و به کلفتی تقریباً دو سانتیمتر

آن را پوست بکنید (تقریباً وسط سیب زمینی باقی می ماند که آن را دور بیاندازد) آنها را داخل ظرفی انداخته، آب به آن اضافه کنید و مدت ۲۰ دقیقه با گرمای کم بپزید. سپس چند شاخه کرفس و چند دانه بامیه به آن اضافه کنید.

۱۳) سیب زمینی به علت دارا بودن پتاسیم زیاد تمیزکننده کبد نیز می باشد.

۱۴) سیب زمینی بدن را جوان می کند.

۱۵) سیب زمینی داروی بیماریهای قلب نیز می باشد.

۱۶) سیب زمینی از نظر خاصیت الکتریکی دارای بار منفی می باشد و همانطور که می دانید قسمت چپ بدن دارای بار منفی است. بنابراین سیب زمینی درمان کننده بیماریهای قسمت چپ بدن مانند بیماریهای قلب و معده است.

۱۷) سیب زمینی قرمز Red Potato درمان کننده بواسیر خونی و دردناک می باشد. برای این منظور سیب زمینی را بطور باریک بریده و به صورت شیاف درآورید و روی آن کمی روغن ویتامین B و یا وازلین مالیده و پس از قضای حاجت، داخل مقعد بگذارید. این عمل را اگر چند روز ادامه دهید بواسیر برطرف می شود.

۱۸) برای برطرف کردن زخم معده و اثنی عشر، تورم روده و بیماریهای روده ای، هیچ دارویی بهتر از آب سیب زمینی خام نیست. به این منظور هر صبح ناشتا و یک ساعت قبل از شام باید چند دانه سیب زمینی خام را آب گرفته و بنوشید. در ظرف کمتر از دو هفته بیماری شما درمان خواهد شد.

۱۹) برای درمان اسهال، سوپ سیب زمینی را با شیر بپزید و میل کنید؛ اسهال سریعاً متوقف می شود.

۲۰) برای استفاده از سیب زمینی اگر آن را تکه می کنید باید فوراً از آن استفاده کنید زیرا خیلی زود اکسیده می شود و خواص خود را از دست می دهد.

۲۱) سیب زمینی برای آنهایی که معده حساس دارند بهترین غذا است زیرا هضم آن آسان است.

۲۲) سیب زمینی خام بدن را جوان می سازد و چون مزه آن خوب نیست و بعضی ها نمی توانند خام آن را بخورند بهتر است آن را با جعفری و چغندر خام آب گرفته و استفاده کنند، زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی زیادی است.

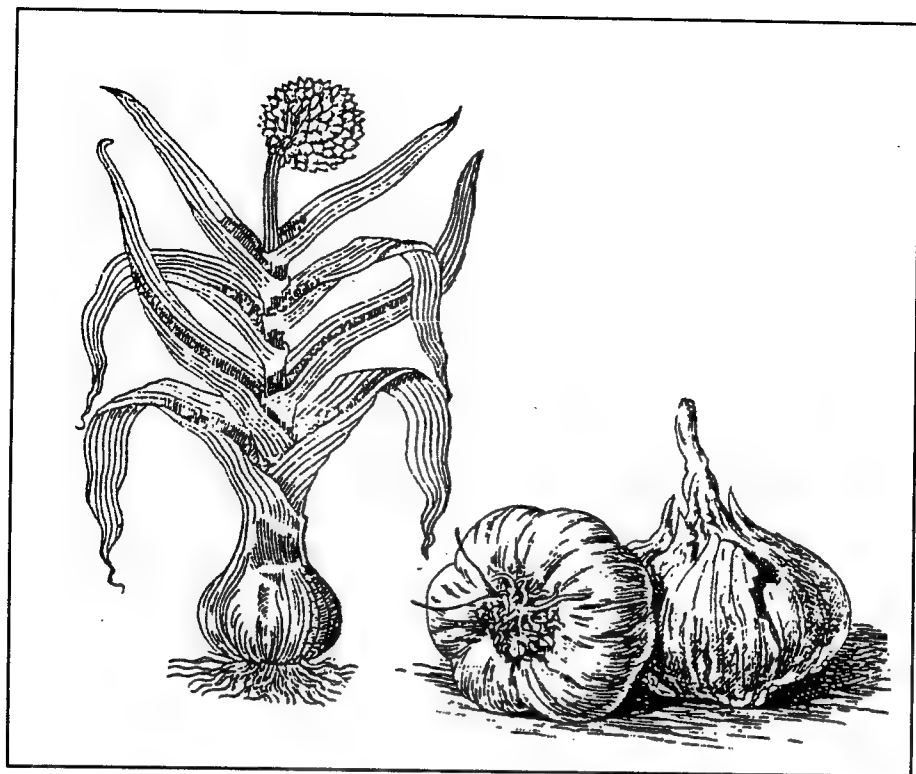
(۲۳) چای پوست سیب زمینی ضد سرطان و درمان‌کننده سرطان است. سیب زمینی تازه را باید کاملاً با برس شستشو دهید و پوست آن را بگیرید و مانند چائی دم کرده و روزانه چند فنجان آن را به مریض بدهید.

(۲۴) سیب زمینی را همیشه باید با بخار و یا در فر پزید و یا خام آن را میل کنید زیرا خواص گفته شده همه مربوط به این نوع سیب زمینی است.

سیب زمینی سرخ شده و یا French Fries علاوه بر اینکه خاصیتی ندارد برای بدن مضر هم هست. زیرا سرخ کردن سیب زمینی با روغن آن را ثقیل الهضم می سازد و باعث بیماریهای مختلف می شود.

#### مضرات سیب زمینی

سیب زمینی خواص بیشماری دارد و فقط برای اشخاصی که مبتلا به بیماری قند هستند مضر است. زیرا به علت داشتن نشاسته، قند خون را بالا می برد و این گونه اشخاص اگر بخواهند از فوائد سیب زمینی استفاده کنند باید آن را تحت نظر پزشک مصرف کنند. در غیر این صورت باید از مصرف آن خودداری کنند.



## سیر Garlic

نام علمی *Allium sativum*

سیر گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز می‌رسد. قسمت زیرزمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف به رنگ خاکستری مایل به سفید می‌باشد. برگهای آن باریک و نواری شکل به رنگ سبز تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ که به صورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

سیر از قدیم‌الایام در آسیای شرقی و اطراف دریای مدیترانه کشت می‌شده است. سیر و پیاز رابطه‌ای نزدیک با یکدیگر دارند که شاید به دلیل بوی بد آنها باشد. نام سیر در کتاب مقدس آمده است و در مصر قدیم برای مومیایی مردگان و خوش طعم کردن غذاها به کار می‌رفته است. هومر شاعر یونان باستان در نوشته‌های خود از آن

یاد کرده است.

مردم روم قدیم اعتقاد داشته اند که در سیر یک اثر معجزه آسا وجود دارد و آن را به سربازان خود می داده اند که آنها را شجاع و قوی سازد.

مردم اروپا و مخصوصاً ایتالیا و اسپانیا از قبل از میلاد مسیح آن را می شناخته و استفاده می کرده اند.

بقراط پدر علم طب در نوشته های خود از خواص آن یاد کرده و یکی دیگر از دانشمندان قدیم ۶۱ خاصیت مختلف برای سیر قائل شده است.

سه نوع سیر وجود دارد:

(۱) سیر آمریکائی که بنام Creole نیز نامیده می شود. این نوع سیر دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی تر است.

(۲) سیر ایتالیائی که برنگ صورتی است و دارای قطعات زیادتری نسبت به انواع دیگر است.

(۳) سیر تاهیتی که از بقیه انواع درشت تر است و گاهی قطر آن به ۸ سانتیمتر می رسد. حضرت محمد (ص) برای سیر ۷۰ خاصیت مختلف قائل شده اند و می فرمایند: «از سبزی سیر تا می توانید استفاده کنید زیرا سیر دوی هفتاد درد است اما آن کس که سیر و پیاز خورده به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود.»

### ترکیبات شیمیائی سیر

سیر دارای ترکیبات گوگردی می باشد که موجب خواص ضد عفونی کننده، میکرب کشی و جرم کشی می گردد.

سیر همچنین دارای موادی بنام آلیسین (Alicin)، آلیساتین ۱ (Alisatin1) و آلیساتین ۲ (Alisatin2) می باشد که میکرب های حصبه و پاراتیفوئید را از بین می برد.

در، صد گرم سیر خام، مواد زیر موجود است:

آب	۶۱	گرم
پروتئین	۶	گرم
چربی	۰/۲	گرم

گرم	۲۹	مواد نشاسته‌ای
میلی گرم	۳۰	کلسیم
میلی گرم	۲۰۰	فسفر
میلی گرم	۵۳۰	پتاسیم
میلی گرم	۱/۵	آهن
میلی گرم	۲۰	سدیم
واحد	۲۰	ویتامین A
میلی گرم	۰/۲۵	ویتامین B1
میلی گرم	۰/۸	ویتامین B2
میلی گرم	۰/۵	ویتامین B3
میلی گرم	۱۵	ویتامین C

### خواص طبی سیر

سیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می‌شود مرکب از مواد سولفورده بوده و مایعی است به رنگ قرمز نارنجی و دارای بوئی کمتر از خود سیر که برای تغییر طعم غذا مصرف می‌شود.

(۱) سیر بادشکن و ضد عفونی کننده است.

(۲) خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماریها افزایش می‌دهد.

(۳) سیر کرم را از بین می‌برد و ماده‌ای آرامش‌بخش برای معده و کلیه می‌باشد.

(۴) سیر محرک و تقویت کننده بدن است.

(۵) سیر را می‌توان به عنوان ضد سم و در مورد مسمومیت‌های غذایی به کار برد.

(۶) سیر داروی سرماخوردگی و زکام است.

(۷) برای برطرف کردن درد و آبه حاصل از نیش حشرات، مار و عقرب، سیر را در روغن له کرده و روی محل نیش زدگی بمالید.

(۸) سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد.

(۹) سیر فشار خون را پائین آورده، تصلب شرائین را معالجه کرده و انسداد رگهارا باز

می‌کند.

۱۰) سیر چون گرم و خشک است بنابراین رطوبت معده و مفاصل را از بین می‌برد و درد مفاصل را خوب می‌کند.

۱۱) سیر خون را رقیق می‌کند.

۱۲) سیر ادرار آور و تنظیم‌کننده پر بود است و خانم‌هایی که پر بود آنها معمولاً عقب می‌افتد باید از سیر استفاده کنند.

۱۳) سیر اثر خوبی در رفع نفس تنگی دارد.

۱۴) خوردن مداوم سیر لقوه و رعشه را از بین می‌برد.

۱۵) سیر درمان‌کننده دردهای مفاصل، سیاتیک و نقرس می‌باشد.

۱۶) سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سردمزاج بسیار مفید است.

۱۷) آنهایی که قطره قطره ادرار می‌کنند باید حتماً سیر بخورند تا بیماری آنها درمان شود.

۱۸) سیر زخم‌های ریه و درد معده را از بین می‌برد.

۱۹) سیر سنگ‌های کلیه را شکسته و خارج می‌سازد.

۲۰) اگر موهای شما در جوانی سفید شده سیر بخورید. زیرا خوردن سیر موهای سفید را از بین برده و موهای سیاه بجای آن می‌روید.

۲۱) سیر را با زیره بپزید برای تقویت دندان مفید است.

۲۲) حلوا سیر برای تحریک و تقویت نیروی جنسی مفید است. برای تهیه این حلوا، سیر را باید با شیر پخته و سپس در روغن حیوانی سرخ کنید؛ بعد آن را با عسل شیرین کرده و کاملاً له کنید که مانند حلوا شود.

۲۳) سیر را مانند چائی دم کرده و برای تنقیه استفاده کنید این تنقیه برای درد سیاتیک مفید است.

۲۴) مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد.

۲۵) سیر را بسوزانید و با عسل مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید، این ضماد برای رفع خون مردگی زیر پلک چشم مفید است.



(۲۶) برای از بین بردن بوی سیر، نیم ساعت پس از خوردن سیر، یک سیب را رنده کرده و با عسل مخلوط کرده و بخورید و یا بعد از خوردن سیر برگ جعفری را در دهان گذاشته و بجوید.

(۲۷) سیر به علت مدر (ادرار آور) بودن برای رفع آب آوردگی نسوج مفید است.

(۲۸) سیر به آسانی کرمک را رفع می کند و حتی در دفع کرم آسکاریس نیز مفید است.

(۲۹) برای رفع درد عضلانی می توان از ضماد سیر استفاده کرد. به این ترتیب که چند عدد سیر را له کرده و بر روی پارچه ای بمالید و سپس روی عضوی که درد می کند بگذارید تا پوست را قرمز کرده و درد را برطرف کند.

(۳۰) برای از بین بردن میخچه از ضماد سیر استفاده کنید.

(۳۱) جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی، ضماد سیر بسیار مؤثر است.

(۳۲) برای رفع تنگی نفس و آسم، چند قطره تنتور سیر را روی یک تکه قند بچکانید و آن را در دهان گذاشته و بمکید تا تنگی نفس از بین برود.

برای درست کردن تنتور سیر چند قطعه سیر را پوست کنده، له کنید و در ۲۰۰ گرم الکل سفید ۹۰ درجه بیاندازید و پس از دو هفته آن را صاف کنید. بجای الکل ۹۰ درجه از ویسکی یا ودکا نیز می توانید استفاده کنید.

(۳۳) جهت ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماریهای مربوطه از شربت سیر استفاده کنید:

مقدار ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آن را بجوشانید تا له شود. مقدار مصرف برای این منظور سه قاشق سوپخوری در روز است. (۳۴) اخیراً در یکی از بیمارستانهای آمریکا، برای ضد عفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده می کنند.

(۳۵) در بیمارستانهای چین، پزشکان به علت نداشتن بودجه برای خرید آنتی بیوتیک از سیر استفاده می کنند. در یک مورد به ۱۶ بیمار که به مننژیت مبتلا شده بودند سیر را به صورت خوراکی و تزریقی تجویز کردند و توانستند ۱۱ نفر آنها را از مرگ نجات دهند. جالب است که بدانید چون مننژیت در داخل مغز و نخاع ایجاد می شود

حتی قوی ترین آنتی بیوتیک ها نیز نمی توانند از سد خونی مغز عبور کرده و به باکتری حمله کنند. در حالی که سیر این کار را به آسانی انجام می دهد و باکتری را منهدم می سازد و مهم تر از همه عوارض جانبی نیز ندارد.

(۳۶) پاستور پزشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر ضد باکتری سیر را تأیید کرده است.

(۳۷) در ژاپن سیر را کوییده و از آن ماده ای بنام کایولیک Kyolic تهیه می کنند که به عنوان آنتی بیوتیک مصرف می شود.

(۳۸) سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است.

(۳۹) در شوروی سیر بنام پنی سیلین روسی معروف است و معمولاً هنگامی که آنفلوانزا شیوع دارد مصرف آن بالا می رود. در چند سال پیش که آنفلوانزا شیوع پیدا کرد مردم شوروی ۵۰۰ تن سیر مصرف کردند.

(۴۰) خوردن سیر سلولهای سرطانی را از بین می برد.

(۴۱) یکی از دانشمندان آمریکائی که در دانشگاه فلوریدا روی ویروس ایدز تحقیق می کند معتقد است که سیر روی بیماری ایدز نیز اثر مثبت دارد.

(۴۲) مصرف سیر مقدار کلسترول خون را پائین می آورد. مقدار LDL را کاهش می دهد. مقدار مصرف سیر برای این منظور ۳۰ گرم در روز است. جالب است بدانید که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدار کلسترول ممکن است بالا رود؛ چون که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می شود تا از آنجا دفع گردد. بعد از این که کلسترول به حالت نرمال رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد.

(۴۳) اشخاصی که سیر می خورند فاکتور انعقاد خون (Fibrinogen) آنها کاهش می یابد و این عاملی است که بر ضد حمله قلبی اثر بسیار خوب دارد. سیر را می توان بجای آسپرین مصرف کرد و اثر جانبی نیز ندارد.

(۴۴) دانشمندان بلغاری با تحقیقاتی که روی سیر انجام داده اند دریافته اند که مصرف سیر فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را تا حدود ۲۰٪ کاهش می دهد.

(۴۵) خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می کند.

(۴۶) برای درست کردن یک آنتی بیوتیک قوی یک قاشق سوپخوری عسل را با یک

قاشق چایخوری پودر سیر مخلوط کنید. در خیلی از موارد این آنتی بیوتیک اثر بسیار خوبی دارد. از این آنتی بیوتیک برای سرماخوردگی، گوش درد بچه‌ها، گلودرد میکروبی و بطور کلی بجای آنتی بیوتیک استفاده کنید. مقدار مصرف آن یک قاشق سه بار در روز است.

حتی مواقعی که آنتی بیوتیک روی بیماریها اثر ندارد غسل و سیر اثر بسیار خوبی دارد.

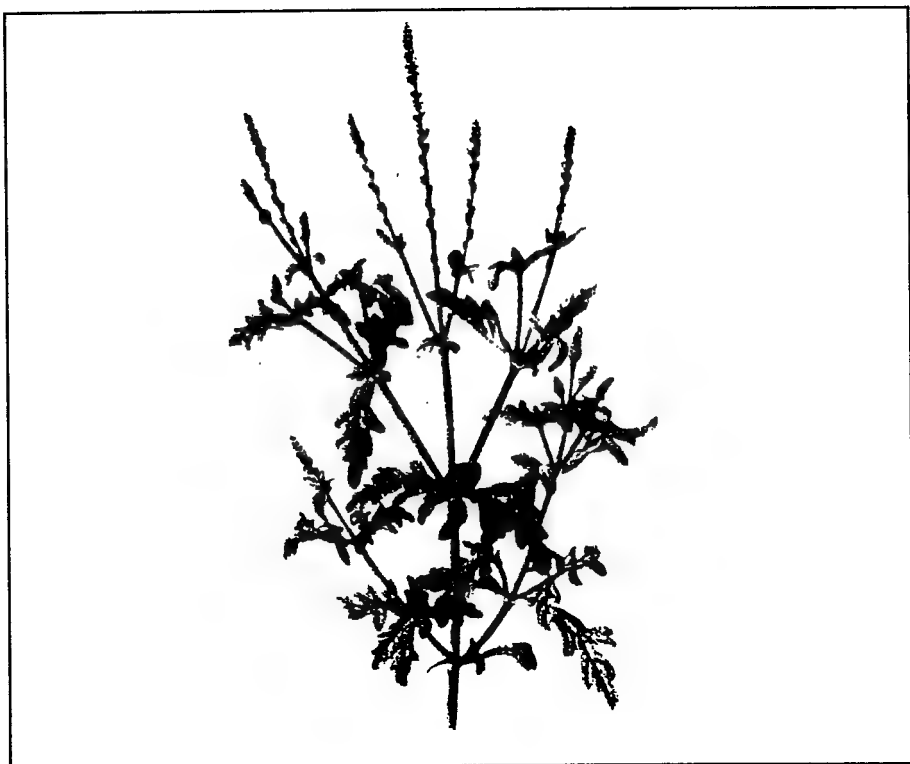
(۴۷) چینی‌ها قرن‌هاست که برای پائین آوردن فشار خون از سیر استفاده می‌کنند.

### مضرات سیر

سیر با آنکه خواص بسیاری دارد باید بحد اعتدال مصرف شود زیرا استفاده زیاد از آن در بعضی اشخاص موجب سردرد، ضعف نیروی جنسی، ضعف چشم و بیماری بواسیر می‌شود. سیر برای آنهایی که اسهال دارند نیز مضر است. آنهایی که معده ضعیف دارند و بطور کلی سیستم هاضمه آنها ضعیف است نباید در خوردن سیر افراط کنند.

کسانی که یبوست دارند نباید سیر بخورند، و برای رفع زیان آن، باید با آب و نمک پخته و کمی به آن روغن بادام یا کره اضافه کنید تا مضر نباشد. اشخاصی که گرم مزاج هستند برای خوردن سیر طبق توصیه ابن سینا حکیم ایرانی باید سیر را بپزند و یا از سیر ترشی استفاده کنند.

برای پختن سیر، می‌توانید پس از پوست کندن آن را به مدت سه دقیقه بخار دهید. اشخاصی که دارای فشار خون پائین هستند و همینطور کسانی که آلرژی دارند نباید از سیر استفاده کنند.



## شاه‌پسند وحشی Vervain

نام علمی *Verbena officinalis*

«آسپرین طبیعی و درمان‌کننده استسقاء»

شاه‌پسند وحشی یکی از گیاهانی است که در روم قدیم مورد پرستش و تقدیس مردم بوده و از آن برای تبرک خانه‌ها و معابد استفاده می‌کردند. به دلیل خاصیت ضد خونریزی، گفته می‌شود که آن را روی زخم‌های حضرت مسیح ریختند و خونریزی قطع شد و بر این اساس در قدیم به آن گیاه صلیب Herb of the Cross می‌گفتند.

این گیاه در نواحی جنوبی آسیا، آفریقا و اروپا، در حاشیه جاده‌ها و دشت‌ها و مزارع می‌روید. در ایران در مناطق شمال ایران و اطراف تهران، فارس و نواحی جنوبی می‌روید.

گیاهی است چندین ساله و علفی که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن

متقابل، بیضوی، دراز و با بریدگیهای عمیق است. گل‌های آن خوشه‌ای و به رنگ صورتی یا سفید دیده می‌شود.

قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌ها و سرشاخه‌های سبز آن است. در اثر مالش دادن بوی مطبوعی در تمام قسمت‌های این گیاه منتشر می‌شود ولی طعم آن گس و تلخ است.

### ترکیبات شیمیائی

شاه‌پسند وحشی دارای مواد شیمیائی مختلفی نظیر تانن، موسیلاژ، ساپونین، وربی نالین Verbenalin، بتاکاروتین و ماده‌ای تلخ می‌باشد.

### صور داروئی

دم کرده: یک قاشق چایخوری برگ‌های خشک شده این گیاه را در یک فنجان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید؛ سپس صاف کرده و به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

جوشانده: مقدار ۵۰ - ۴۰ گرم برگ‌های خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۵ دقیقه به آرامی بجوشد سپس آن را صاف کنید.

تنتور: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره سه بار در روز است.

اسانس: قوی‌تر از تنتور می‌باشد و از همین مغازه‌ها می‌توان خریداری کرد. مقدار مصرف آن یک تا دو قطره در لیوان آب می‌باشد.

### خواص طبیی شاه‌پسند وحشی

شاه‌پسند وحشی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

(۱) قابض و ضد تشنج است.

(۲) برای از بین بردن آب آوردگی بدن (استسقاء) مفید است و باید آن را باملاس

چغندر خورد.

(۳) تب‌بر است.

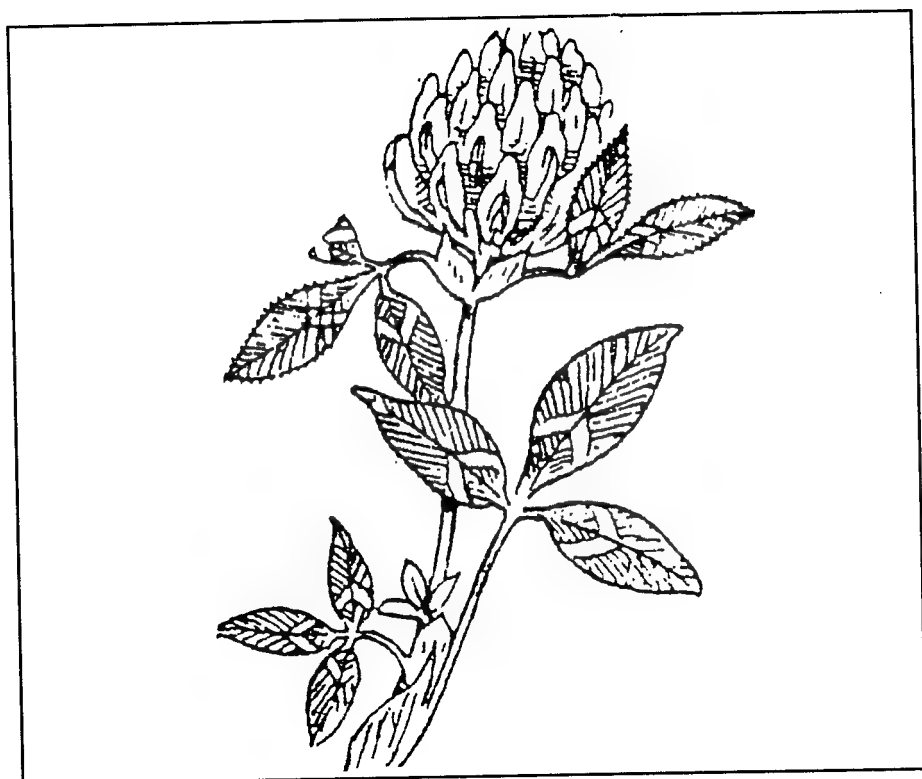
- (۴) برای تقویت قلب مفید است.
- (۵) ناراحتی های دستگاه هاضمه را برطرف می کند.
- (۶) دردهای عصبی را از بین می برد.
- (۷) در برطرف کردن دردهای مفاصل و رماتیسم به کار می رود.
- (۸) عادت ماهانه را منظم می کند و خانم هایی که پریشان بدن دلیل قطع شده باید از این گیاه استفاده کنند.
- (۹) خون را تمیز و تصفیه می کند.
- (۱۰) عرق آور است.
- (۱۱) مقدار شیر را در مادران شیرده زیاد می کند.
- (۱۲) به عنوان ملین و مسهل استفاده می شود.
- (۱۳) کرم معده را کشته و از بین می برد.
- (۱۴) خلط آور است.
- (۱۵) برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.
- (۱۶) کمبود ویتامین C را جبران می کند.
- (۱۷) ناراحتی های دستگاه ادراری را علاج می کند.
- (۱۸) برای تقویت در دوران نقاهت و یا پس از زایمان مفید است.
- (۱۹) برای رفع افسردگی مفید است.
- (۲۰) شاه پسند وحشی دارای خاصیت ضد درد و تورم است بنابراین بجای آسپرین می توان یک فنجان چای این گیاه را نوشید.
- (۲۱) برای درمان ناراحتی های پوستی مفید است.
- (۲۲) برای از بین بردن شوره سر، برگهای شاه پسند وحشی را خرد کرده و با سرکه مخلوط کنید و به سر بمالید.
- (۲۳) بیماری زردی را برطرف می کند.
- (۲۴) برای رفع خونریزی لثه مفید است.
- (۲۵) سنگ کلیه و مثانه را خارج می سازد.

## استفاده خارجی

- (۱) برای ورم مخاط دهان و گلو، جوشانده آن را غرغره کنید.
- (۲) کمپرس آن را روی ضرب دیدگی بگذارید.
- (۳) زخم و بریدگیها را با ضماد آن درمان کنید.
- (۴) دم کرده شاه‌پسند وحشی را به سر بمالید و پوست سر را با آن ماساژ داده تا موی سر تقویت، و شفاف شود.
- (۵) برای رفع خارش و درد گزیدگی حشرات، برگهای گیاه را له کرده و روی محل گزیدگی بگذارید.
- (۶) برای رفع خستگی پس از کار روزانه با شاه‌پسند وحشی حمام کنید، برای این منظور مقدار ۲۰۰ گرم برگهای گیاه را در دو لیتر آب ریخته و بجوشانید؛ سپس بگذارید مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد بعد آن را صاف کرده و در وان حمام بریزید و برای مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود.

## مضرات شاه‌پسند وحشی

خوردن زیاد این گیاه ضربان قلب را کُند می‌کند و باعث تحریک روده‌ها و رحم می‌شود؛ بنابراین کسانی که ناراحتی قلبی دارند و یا خانم‌های حامله باید در خوردن آن احتیاط کنند.



## شبدر قرمز Red Clover

نام علمی *Trifolium Pratense*

شبدر قرمز گیاهی است علفی و چند ساله که در مناطق معتدل کره زمین می‌روید. در شرایط مساعد این گیاه هفت ساله است ولی در آب و هوای گرم فقط دو سال عمر می‌کند.

ارتفاع شبدر قرمز بسیار کم و بیشتر از ۱۵ سانتیمتر نمی‌شود. برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای سه برگچه است و بهمین علت در قرون وسطی مورد احترام مسیحیان بوده زیرا آن را سمبل خداوند، مسیح و روح القدس می‌دانستند. گلهای آن بسیار زیبا و به شکل گل آذین است که هر کدام مرکب از صدها گل کوچک ارغوانی یا قرمز می‌باشد.

این گیاه به لحاظ داشتن مواد مغذی برای علوفه حیوانات استفاده می‌شود. شبدر قرمز در ایران در مناطق تبریز، کرمان و تهران می‌روید. در قدیم از شراب شبدر



قرمز برای دفع سنگ کلیه و مثانه و معالجه آب آوردن بدن استفاده می‌کردند.

### ترکیبات شیمیائی

گل شیدر دارای مواد شیمیائی مانند تریفولین Trifolin، ایزوتریفولین Isotrifolin و اسانس روغنی می‌باشد. این گیاه همچنین دارای املاح معدنی مانند سیلیس، آهن، فسفر، گوگرد، پتاسیم، منیزیم، منگنز، روی، مس، سرب، نیکل و کبالت می‌باشد.

### صورطبی شیدر

دم کرده: مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده شیدر: مقدار ۵۰ گرم سرشاخه‌های گلدار شیدر قرمز را در مقداری شیر یا آب، ریخته و بگذارید مدتی بجوشد و پس از سرد شدن به صورت ضماد روی پوست و یا قسمتهای دردناک بدن بگذارید.

تنتور شیدر: این تنتور را می‌توانید از فروشگاههای Health food خریداری کنید. برای درمان ورم چشم، پنج قطره از این تنتور را در دو قاشق سوپخوری آب ریخته و چشم را با آن شستشو دهید.

### خواص طبی

شیدر قرمز از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است.

(۱) مهمترین خاصیت شیدر قرمز ضد سرطان بودن آن است.

(۲) علاج بسیاری از بیماریهای پوستی نظیر اگزما و سوریاسیس می‌باشد.

(۳) تمیزکننده خون و بدن است.

(۴) سرفه را برطرف می‌کند.

(۵) برای درمان بیماریهای تنفسی نظیر برونشیت مفید است.

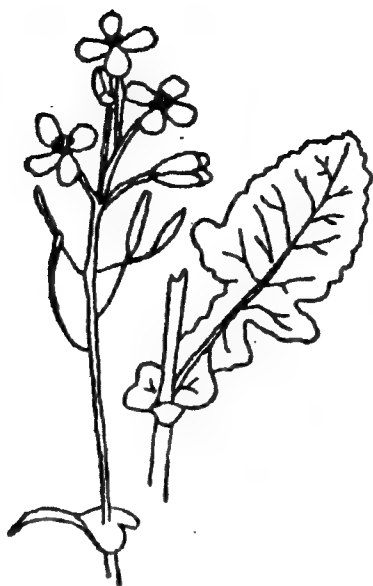
(۶) برای معالجه سرطان سینه، سرطان تخمدان، سرطان غدد لنفاوی و سرطان معده

به کار می‌رود.

- (۷) خلط آور است.
- (۸) دردهای عضلانی را برطرف می‌کند.
- (۹) تورم پوستی را از بین می‌برد.
- (۱۰) اعصاب را آرام می‌کند.
- (۱۱) شبدر تازه بعنوان مسهل بکار می‌رود.
- (۱۲) درمان کننده آسم است.
- (۱۳) برای درمان سرطان گلو می‌توان جوشانده آن را غرغره کرد.
- (۱۴) جوشانده تخم شبدر را اگر بر روی پوست بگذارید کک مک را برطرف می‌کند.
- (۱۵) برای درمان آب آوردگی بدن مفید است.
- (۱۶) یرقان را درمان می‌کند.
- (۱۷) دل پیچه را برطرف می‌کند.
- (۱۸) برای درمان آرتروز، رماتیسم و ورم بیضه باید برگ شبدر را در روغن زیتون جوشانیده و روی قسمت‌های دردناک بمالید.
- (۱۹) برای طول عمر و جلوگیری از بیماریهای قلبی شبدر قرمز بخورید.
- (۲۰) تشنج را علاج می‌کند.
- (۲۱) برای التیام زخم‌ها، ضماد شبدر قرمز را روی زخم‌ها بگذارید.
- (۲۲) برای از بین بردن خارش، شبدر را له کرده و روی پوست بمالید.

### مضرات شبدر

مقدار مصرف زیاد شبدر خطرناک است زیرا دارای اسید سیانیدریک می‌باشد. ولی استفاده متعادل از آن هیچگونه خطری نداشته و بسیار مفید است.



## TURNIP شلغم

نام علمی *Brassica napus*

«گیاه ضد سرطان و آنتی بیوتیک طبیعی»

شلغم گیاهی است با برگهای ناصاف و بریدگیهای زیاد به رنگ سبز و سفید. ریشه آن غده‌ای و به شکل‌های گرد و یا دراز، به رنگ سفید با لکه‌های بنفش می‌باشد. میوه شلغم مانند غلافی باریک و دراز است که در آن چند دانه سیاه وجود دارد. شلغم در هوای سرد بسیار خوب رشد می‌کند و شاید علت آن باشد که برای درمان بیماریهایی که در فصل سرما زیاد است مانند سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی به کار می‌رود.

## ترکیبات شیمیائی شلغم (در صد گرم شلغم)

آب	۹۱	گرم
پروتئین	۱	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۶/۶	گرم
کلسیم	۴۰	میلی گرم
فسفر	۳۰	میلی گرم
پتاسیم	۲۷۰	میلی گرم
آهن	۰/۵	میلی گرم
سدیم	۵۰	میلی گرم
ویتامین B1	۰/۰۴	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۷	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۶	میلی گرم
ویتامین C	۴۰	میلی گرم

شلغم دارای مقداری فلز رادیواکتیو روییدیم Robidium نیز می باشد.

## خواص شلغم

شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

خواص شلغم آنقدر زیاد است که می توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد تمام باغچه های خانه خود را شلغم می کاشتند و هر روزه از آن استفاده می کردند.

شلغم شاید تنها دارویی باشد که جزام را معالجه می کند و این نکته در کتابهای قدیم ایران ذکر شده است ولی متأسفانه امروزه کسی به آن توجه نمی کند.

همانطور که گفته شد چون شلغم دارای روییدیم می باشد دارای خواص بیشماری است.

(۱) شلغم تقویت کننده چشم است.

(۲) شَلغم اشتها آور است.

(۳) شَلغم ضعف جنسی را درمان کرده و اسپرم را زیاد می‌کند.

(۴) شَلغم سرفه را تسکین می‌دهد و سینه را نرم می‌کند.

(۵) شَلغم سنگ مثانه را خرد کرده و آن را دفع می‌کند.

(۶) برگهای شَلغم ادرار آور است ولی چون هضم آن سخت و تولید نفخ شکم می‌کند بنابراین باید آن را با فلفل و زیره و نبات خورد.

(۷) ضماد پخته شَلغم و همچنین مالیدن دم کرده شَلغم و برگ و دانه آن بر روی ترک و خارش پوست مفید است.

(۸) ترشی شَلغم بهترین نوع ترشی است زیرا مقوی معده و روده‌ها و اشتها آور است.

(۹) اگر شَلغم را در لای خمیر گذاشته و بپزید علاج ضعف جنسی است.

(۱۰) آب شَلغم قند خون را پائین می‌آورد.

(۱۱) تخم شَلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی مؤثر است.

(۱۲) جوشانده شَلغم و برگ و دانه آن با هم برای سرماخوردگی و ترک دست و پا بسیار مفید است.

(۱۳) اگر گلودرد دارید آب پخته شَلغم را غرغره کنید.

(۱۴) برای سینه درد باید شَلغم را تکه تکه کرد و با شیر جوشانده و صبح ناشتا آن را گرم گرم بنوشید.

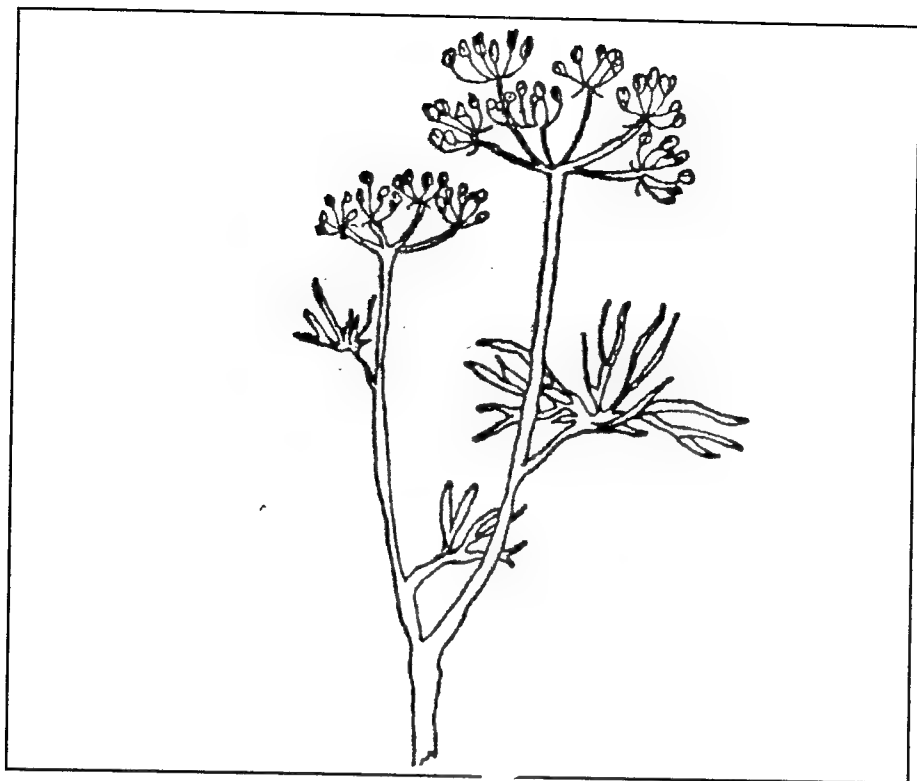
(۱۵) خوردن آب شَلغم درمان‌کننده جوش صورت است.

(۱۶) چون شَلغم دارای مقدار کمی (حدود ۸٪) مواد قندی و نشاسته‌ای است بهترین غذا برای آنهایی است که می‌خواهند لاغر شوند. برای لاغری باید صبحانه و یا یک وعده غذای خود را به شَلغم اختصاص دهند زیرا شَلغم معده را پر کرده و جلوی اشتهای اضافی را می‌گیرد.

(۱۷) آنهایی که حافظه ضعیف دارند حتماً باید شَلغم بخورند زیرا ثابت شده است که شَلغم حافظه را تقویت می‌کند.

(۱۸) شَلغم چون دارای گوگرد است از درست شدن سنگ در کلیه‌ها و مثانه جلوگیری می‌کند و حتی سنگ‌های تولید شده را خرد کرده و خارج می‌سازد.

- ۱۹) شلغم شب کوری را درمان می‌کند.
- ۲۰) شلغم به علت داشتن ویتامین B1 علاج کم خونی است.
- ۲۱) شلغم فشار خون را پائین می‌آورد.
- ۲۲) شلغم خون را رقیق می‌کند بنابراین آنهایی که آسپرین می‌خورند تا خونشان رقیق شود می‌توانند از این گیاه استفاده کنند.
- ۲۳) شلغم آنتی‌بیوتیک و ضد میکروب قوی‌ئی است. بنابراین بهترین درمان برای سرماخوردگی است.
- ۲۴) شلغم دارای کلسیم، ید، گوگرد، آرسنیک و روییدیم می‌باشد بنابراین مهمترین دارو برضد مرض جزام است.
- ۲۵) شلغم برای رشد و نمو استخوانها مفید است بنابراین زنان باردار و شیرده حتماً باید از آن استفاده کنند.
- ۲۶) خانم‌هایی که در مدت بارداری شلغم خورده باشد؛ بچه‌شان زودتر رشد کرده، زودتر دندان در می‌آورد، زودتر حرف می‌زند و حتی زودتر راه می‌افتد و در مقابل امراض، مقاومت بیشتری خواهد داشت.
- ۲۷) آنهایی که غده تیروئیدشان کم ترشح می‌کند باید حتماً شلغم بخورند زیرا شلغم به علت داشتن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می‌کند.
- ۲۸) شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می‌کند.
- ۲۹) شلغم درمان بسیاری از بیماریهای پوستی است.
- ۳۰) برای درمان سرماخوردگی غیر از خوردن شلغم پخته می‌توانید شلغم را رنده کرده و مقداری شکر به آن اضافه کنید و آن را در یک لیوان ریخته بگذارید تا صبح بماند و بعد آب آن را قبل از صبحانه میل کنید.
- ۳۱) شلغم پخته بهترین داروی برونشیت است.
- و بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماریهای تنفسی اقلأً چند بار در هفته شلغم بخورید. شلغم پخته بهترین صبحانه است. بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد. البته آب شلغم خام، خواص بیشتری از شلغم پخته دارد به شرطی که معده شما را ناراحت نکند.



## شوید Dill

نام علمی *Aniethum graveolens*

«شوید» گیاهی است یکساله یا دوساله که گاهی ارتفاع آن به یک متر نیز می‌رسد. ریشه آن راست و مخروطی شکل و سفید است. این گیاه در اکثر نقاط دنیا از جمله قسمتهای جنوب اروپا، مصر، آمریکا و چین پرورش داده می‌شود.

میوه‌ی شوید بیضوی، مسطح و به طول ۴ میلیمتر و عرض سه میلیمتر است. رنگ آن قهوه‌ای روشن و در سطح آن برجستگیهایی به رنگ زرد و درکناره‌های آن لبه بالمانندی به رنگ زرد روشن دیده می‌شد.

«شوید» گل‌های ریزی دارد که به رنگ زرد روشن است. با آن‌که شیرین نیست ولی زنبور عسل آنها را دوست دارد.

«شوید» بصورت گیاه و یا تخم «شوید» در ایران و چین به مصرف غذایی و دارویی

می‌رسد. از تخم «شوید» روغن می‌شود که به عنوان عطر، ادویه، دارو و مواد آرایشی به کار می‌رود.

شوید دارای مواد شیمیائی نظیر کومارین، ارستروید، فلاونوئید، گلوکوساید، اسید فنولیک و حدود ۱۶٪ پروتئین، ۱۵٪ چربی و ۵۵٪ مواد هیدروکربن و همچنین دارای کلسیم، پتاسیم، ویتامین A و ویتامین C می‌باشد.

تخم شوید دارای ۳٪ روغن می‌باشد. و اثرات درمانی زیادی دارد از جمله به عنوان ضد تشنج، ضد درد، ضد نفخ شکم، ادرارآور و برای تقویت معده به کار می‌رود.

برای کسانی که اشتها را زیاد به غذا ندارند و لاغر هستند تخم شوید بهترین دارو است زیرا اشتها را زیاد کرده، معده را تقویت می‌کند و انرژی به بدن می‌دهد. تخم شوید را می‌توان برای بی‌خوابی، رودل و گاز معده بکار برد. خانم‌های شیرده که شیر آنها کم است باید حتماً روزی چند بار دم کرده تخم شوید و یا آرد تخم شوید بخورند و در غذای خود مصرف کنند، بطور معجزه‌آسایی شیر آنها زیاد خواهد شد.

جالب است بدانید که تخم شوید درمان فشار خون نیز هست و ضمناً خاصیت آنتی‌بیوتیک نیز دارد زیرا باکتریها را می‌کشد و همچنین انقباض عضلات روده و رحم را از بین می‌برد. خانم‌هایی که قبل از عادت ماهانه خود احساس درد دارند، بهتر است از تخم شوید استفاده کنند.

طب گیاهی ایران خواص زیادی را برای شوید قائل است. مثلاً در مورد درد شدید و ورم معده، از دم کرده شوید استفاده می‌کردند که اثر تسکین فوری دارد.

شوید اثر بسیار خوبی در رفع سسکسه، رفع استفراغ و دل پیچه‌های کودکان دارد. اسانس یا روغن شوید در بعضی از داروهای ضد نفخ کودکان وجود دارد. اگر کودک شما به علت گاز معده، نفخ و دل درد دارد، بهترین دارو چند قطره روغن تخم شوید و یا دم کرده شوید است.

از شوید برای دل درد در حیوانات نیز استفاده می‌شود و دام‌داران قدیم به خوبی به این موضوع واقف بودند. مثلاً برای گوسفند و بز کافی است که مقدار ۳۰ گرم تخم شوید به آنها داد که نفخ و دل درد را ساکت کند.

شوید در طب چینی بسیار مهم است و برای آن اثرات درمانی خاصی قائل هستند.



دکترهای چینی شوید را برای تقویت طحال، کلیه و معده تجویز می‌کنند و حتی در درمان مسمومیت‌های غذایی بکار می‌برند.

مقدار مصرف تخم شوید بصورت دارو: حدود یک قاشق سوپخوری تخم شوید را در داخل قوری ریخته و روی آن آب جوش بریزید و مانند چای حدود پنج دقیقه دم کرده و در روز سه بار این چائی را مصرف کنید.

در مورد بیماری‌رانی که دچار استفراغ شدید هستند و هیچ غذایی حتی آب را نمی‌توانند در معده خود نگاه دارند بهترین درمان شوید است. این نوع بیماران باید دم کرده شوید و یا تخم شوید را آهسته آهسته بنوشند.

در چین حتی شوید را برای کمردردهائی که به علت انقباض عضلانی باشد نیز به کار می‌برند.

یک نسخه قدیمی چینی برای باد فتن نیز از تخم شوید استفاده می‌کند. دستور آن به این صورت است که باید حدود ۴۰ گرم تخم شوید را بو دهید تا کاملاً قهوه‌ای شود سپس آن را کاملاً آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید و بعداً آن را با سرکه سیب مخلوط کرده و میل کنید.



## شنبلیله Fenugreek

نام علمی *Trigonella graecum*

شنبلیله سبزی اصلی قرمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی است. این گیاه در نواحی مختلف ایران، مصر، هند، الجزیره، ایتالیا و اسپانیا می‌روید. شنبلیله دارای مواد چرب، مواد نشاسته‌ای، مواد ازته، مواد فسفره، کولین و ماده‌ای بنام تری گونل لین Trigoneline می‌باشد.

البته این گیاه دارای طعم و اسانس معطری نیز می‌باشد. تحقیقات جدید نشان داده است که شنبلیله دارای اسید نیکوتینیک یا نیاسین Niacin که ویتامین B3 نیز نامیده می‌شود، می‌باشد. این ویتامین عامل جلوگیری‌کننده از بیماری پلاگرا بوده و همچنین اثر گشادکننده عروق را نیز دارا است.

قابل توجه است که نیاسین برای درمان بیماری‌های مغزی، پوستی و عدم تعادل

متابولیسم بدن به کار می‌رود. شنبلیله اثر مقوی و نیروبخش دارد و برای کسانی که ضعیف هستند و برای دوران نقاهت مفید است. اثر تقویت‌کننده آن بقدری زیاد است که در طب برای تقویت مسلولین نیز به کار می‌رود. در قدیم اشخاصی که بسیار ضعیف و نحیف بودند با استفاده از شنبلیله نیرومند شده و وزن طبیعی خود را بدست می‌آوردند. یکی از دانشمندان با تحقیقات زیادی که روی شنبلیله انجام داد، دریافت که شنبلیله در رفع سل استخوانی اطفال نیز بسیار مؤثر است. شنبلیله در طی قرون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماریها مصرف می‌شده است. حتی از دانه شنبلیله استفاده شده و بیماریها سریعاً بهبود پیدا می‌کنند.

شنبلیله چون دارای مواد فسفره، آهن، ازته و یاستازهای مختلف می‌باشد تقویت‌کننده لوزالمعده نیز می‌باشد و بنابراین دستگاه هاضمه را فعال نموده و لاغری‌های مفرط را از بین می‌برد.

شنبلیله بطور کلی شفادهنده بیماریهای روحی و جسمی است و حتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ریوی و استخوانی دارد. در قدیم شنبلیله برای مداوای بیماری قند به کار می‌رفته است. دانه شنبلیله با این همه خواص مفید دارای بوی نامطبوعی است، بنابراین برای استفاده، دانه آرد شده آن را باید با مواد معطر مخلوط نمود که بوی بد آن را تا اندازه‌ای برطرف کند. شنبلیله برای تقویت مصونیت بدن در مقابل بیماریها نیز مفید است و حتی اخیراً آن را به صورت کپسول درآورده و برای جلوگیری از سرماخوردگی مصرف می‌شود. از دانه شنبلیله می‌توان جوشانده‌ای درست کرد که به صورت غرغره برای گلودرد ورم لوزه‌ها، به صورت تنقیه در ورم معده و روده، اسهال و بواسیر به کار می‌رود.

برای تهیه پماد شنبلیله ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری آرد دانه شنبلیله را با سرکه مخلوط و برای رفع التهاب‌های سطحی پوست بدن مصرف می‌شود. برای تقویت عمومی بدن بهتر است که دانه شنبلیله و یا گیاه آن را قبل از غذا مصرف نماید.



## شیرین بیان Licorice

نام علمی *Glycyrrhiza glabra*

«مفید در درمان زخم معده و سرطان معده»

شیرین بیان، بومی مناطق مدیترانه است و در ایران در اکثر نقاط کشور می‌روید. شیرین بیان گیاهی است علفی و چند ساله دارای ساقه‌ای به طول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر نیز می‌رسد. برگهای آن مرکب از تعدادی برگچه‌های فرد و سبز رنگ می‌باشد. گل‌های آن به رنگ بنفش، سفید و زرد است. میوه آن مانند نیام و محتوی ۵ تا ۶ دانه می‌باشد.

ریشه شیرین بیان بطور خیلی عمیق در زمین فرو می‌رود. پوست ریشه قهوه‌ای سیر و سیاه است. مغز ریشه زرد رنگ بوده و طعم آن بسته به انواع مختلف تغییر می‌کند. مثلاً شیرین بیان اسپانیا طعم ملایم دارد در حالیکه شیرین بیان یونان دارای طعمی تلخ است.

## ترکیبات شیمیائی شیرین بیان

ریشه شیرین بیان دارای گلوکز، ساکاروز، آمیدون، اسپاراژین، مواد آلبومیدی، رزین و کمی اسانس می‌باشد. ماده اصلی که باعث شیرینی این گیاه است گلیسرزین Glycyrrhizine خوانده می‌شود. در شیرین بیان همچنین ماده‌ای بنام «لیکوریتی جنین چالکون» (Liquiritigenine Chalcone) وجود دارد که دارای خاصیت دفع اسپاسم عضلات است.

## صور داروئی شیرین بیان

**دم کرده شیرین بیان:** مقدار ۵۰ گرم ریشه بدون پوست شیرین بیان را آسیاب کرده و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد.

**جوشانده شیرین بیان:** ۲۰ گرم ریشه شیرین بیان (بدون پوست) را آسیاب کرده و در ۱۰۰ گرم آب ریخته و آنقدر بجوشانید که دو سوم آن باقی بماند.

**شربت شیرین بیان:** ریشه شیرین بیان (بدون پوست) را آسیاب کرده و با آب مخلوط کرده و آنقدر بجوشانید تا غلیظ شود.

**تکه‌های شیرین بیان:** مانند آبنبات می‌توانید در دهان گذاشته و بمکید.

## خواص شیرین بیان

شیرین بیان از نظر طب قدیم ایران معتدل است.

شیرین بیان را به صورت قطعات کوچک به قطر ۵/۰ سانتیمتر و طول ۱/۵ سانتیمتر به فروش می‌رسانند.

۱) مهمترین خاصیت شیرین بیان که اخیراً کشف شده و در آلمان و اروپا و آمریکا استفاده می‌شود درمان زخم معده و سرطان معده است. برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز به مقدار یک قاشق غذاخوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا ۴ ماه تکرار کنید بیمار معالجه خواهد شد. البته در نظر داشته باشید که خوردن شیرین بیان فشار خون را بالا برده و ادرار را کم می‌کند بنابراین بیمار باید آب زیاد خورده و نمک استفاده نکند.

- (۲) برای تقویت عمومی بدن مفید است.
- (۳) ضد سم است.
- (۴) خوردن آن از پیری جلوگیری می‌کند.
- (۵) برای نرم کردن سینه مؤثر است.
- (۶) ناراحتی‌های کبد و طحال را برطرف می‌کند.
- (۷) زخم‌ها و تاول‌های پوست را با چای شیرین بیان شستشو دهید تا زود خوب شود.
- (۸) ملین است و معمولاً آن‌را با گیاهان دیگر مخلوط می‌کنند که انقباضات روده را کم کند.
- (۹) مدر و عرق‌آور است.
- (۱۰) برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان ریشه شیرین بیان را بمکید.
- (۱۱) سرفه را برطرف می‌کند.
- (۱۲) زخم و ورم گلو و گلودرد را درمان می‌کند.
- (۱۳) برای رفع ناراحتی‌های مجاری ادرار مفید است.
- (۱۴) ورم معده را برطرف می‌کند.
- (۱۵) تشنگی را تسکین می‌دهد.
- (۱۶) برای تقویت اعصاب و نیروی جنسی مؤثر است.
- (۱۷) تنگی نفس را تسکین می‌دهد.
- (۱۸) برای برطرف کردن سوزش مجرای ادرار مفید است.
- (۱۹) برای درمان سوء هاضمه مؤثر است.
- (۲۰) برای از بین بردن نفخ شکم مفید است.
- (۲۱) چشم را تقویت کرده و رفع سردرد می‌کند. برای این منظور از فرمول زیر استفاده کنید.
- ۲ گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با یک گرم شکر و یک گرم رازیانه مخلوط کنید سپس آن‌را در آب خیس کرده و هر روز بخورید.
- (۲۲) برای رفع زردی چشم و درخشان کردن سفیدی چشم، ریشه شیرین بیان را دم کرده و چشم‌ها را با آن بشوئید.

۲۳) برای جلوگیری از ریزش موی سر، پمادی از شیرین بیان با آب درست کرده و به موها و سر بمالید.

۲۴) برای درمان موخوره، چای شیرین بیان را به سر بمالید.

۲۵) برای رفع بوی زیر بغل و پا، از برگ‌های شیرین بیان پماد درست کرده و در این قسمت‌ها بگذارید.

### مضرات شیرین بیان

استفاده زیاد از شیرین بیان برای طحال مضر است. برای استفاده در مدت طولانی بهتر است آن را با کتیرا بخورید.



## صبر زرد Aloe

نام علمی Aloe vera

«معالج سوختگی و زخم»

صبرزرد یکی از گیاهانی است که از زمانهای قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است. کلثوپاترا ملکه مصر پوست خود را هر روزه با آن ماساژ می داد تا از شرف آفتاب مصر درامان باشد. و حتی مصریان آن را برای مومیائی مردگان خود به کار می بردند. در کتاب مقدس نام این گیاه بکرات آمده است.

صبرزرد فاقد ساقه بوده ولی برگهای آن دراز و تا ارتفاع ۳۰ سانتیمتر می رسد. این برگها گوشه تالو، ضخیم و به رنگ سبز می باشد که در صورت پاره کردن، شیرابه سبز رنگ و شفافی مانند ژله از آن خارج می شود که مصرف طبی دارد.

گلهای این گیاه به رنگ زرد می باشد که در انتهای ساقه ای که از وسط برگها خارج



می شود می روید.

## ترکیبات شیمیائی

صبرزرد دارای موادی نظیر آلوئین ALoine، امودین Emodin، آنتراکینون Anthraquinone، ایزو باربالوئین Isobarbaloin و در حدود ۱۲٪ صمغ می باشد.

## خواص طبیعی

صبرزرد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. شیرابه آن به مصرف طبی می رسد. این شیرابه که به عنوان Aloe vera gel معروف است را می توان از فروشگاههای Health Food خریداری کرد.

(۱) تقویت کننده بدن است.

(۲) یبوست را برطرف کرده و روده ها را تمیز می کند.

(۳) جهاز هاضمه را تقویت می کند.

(۴) برای معالجه آسم مفید است.

(۵) سینه را صاف و سرفه را برطرف می کند.

(۶) سوء هاضمه را رفع می کند.

(۷) پریود را باز می کند.

(۸) در معالجه صرع مفید است.

(۹) دردهای رماتیسمی را تسکین می دهد.

(۱۰) اثر ضد کرم دارد.

(۱۱) خون را تصفیه می کند.

(۱۲) درمان کننده قطعی زخم معده است به این منظور باید یک قاشق سوپخوری

شیرابه آن را با یک لیوان آب مخلوط کرده و نیم ساعت قبل از هر غذا خورده شود.

(۱۳) همیشه باید در آشپزخانه خود یک گلدان صبرزرد داشته باشید و در هنگام

سوختگی و یا مجروح شدن، یکی از برگها را شکسته و شیرابه آن را روی جراحت بگذارید.

(۱۴) برای برطرف کردن خارش ناشی از گزیدگی حشرات، شیرابه آن را روی پوست بمالید.

(۱۵) آگزم را درمان می کند.

(۱۶) برای معالجه اسهال خونی مفید است.

(۱۷) برای رفع ریزش مو، شیرابه آن را به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید.

(۱۸) برای معالجه سوختگی حاصل از اشعه ایکس و یا اشعه رادیواکتیو مفید است.

(۱۹) گرفتگی کبدی را برطرف می کند.

(۲۰) برای التیام زخم ها، شیرابه آن را روی زخم بگذارید.

(۲۱) صبرزرد بهترین کرم مرطوب کننده است. برگها را بشکنید و ژله آن را به پوست

بمالید.

(۲۲) تحقیقات جدید دانشمندان نشان داده است که این گیاه در معالجه سرطان مؤثر

است.

(۲۳) مبتلایان به بیماری قند می توانند با مصرف این گیاه قندخون خود را کنترل کنند.

(۲۴) برای شستن چشم و زخم ها شیرابه صبرزرد را با آب مخلوط کرده و استفاده

کنید.

### مضرات صبرزرد

صبرزرد اگر به اندازه مصرف شود خطری ندارد ولی مقدار زیاد آن باعث اسهال

خونی می شود. ضمناً زنان شیرده نباید از آن استفاده کنند زیرا صبرزرد از طریق شیر

وارد بدن طفل می شود و ایجاد اسهال می کند. این گیاه نیز برای زنان باردار نیز خوب

نیست زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.



## فوائد طبّی عدس Lentil

نام علمی *Lens culinaris Medic*

عدس یکی از حبوبات است که از قدیم‌الایام در اکثر نقاط دنیا کشت می‌شده است. گیاه‌شناسان عقیده دارند که عدس از زمانهای خیلی قدیم نیز وجود داشته است. عدس از نظر پروتئین بسیار غنی است و در بین گیاهان فقط لوبیای سویا بیش از آن پروتئین دارد. یعنی از لحاظ پروتئین در مقام دوم قرار دارد.

عدس گیاهی است یکساله که ارتفاع آن بیش از ۳۰ سانتیمتر نیست. برگهای آن دارای ۶ تا ۱۴ برگچه می‌باشد که در انتهای آن پیچک قرار دارد. گلهای عدس، رنگ سفید و دارای رگه‌هایی به رنگ بنفش است. میوه آن غلاف کوچکی است و معمولاً در هر غلاف ۱ تا ۳ عدس وجود دارد.

عدس دو نوع است:

(۱) عدس رسمی که دانه آن گرد و نسبتاً درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد است.

(۲) عدس ریز یا عدس قرمز که دانه‌های آن ریز و به رنگ قرمز می‌باشد.

### ترکیبات شیمیائی

عدس منبع غنی پروتئین و ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

مواد موجود در ۱۰۰ گرم عدس بقرار زیر است:

انرژی	۳۴۰	کالری
پروتئین	۲۵	گرم
چربی	۱	گرم
مواد نشاسته‌ای	۶۰	گرم
کلسیم	۸۰	میلی گرم
فسفر	۳۸۰	میلی گرم
پتاسیم	۸	میلی گرم
آهن	۷	میلی گرم
ویتامین A	۶۰۰	واحد بین‌المللی
ویتامین B1	۰/۴	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۲	میلی گرم
ویتامین B3	۲	میلی گرم
آرسنیک	۱	میلی گرم

ضمناً عدس دارای مقداری زینک (Zinc) و منگنز هم می‌باشد.

### خواص عدس

عدس از نظر طب قدیم ایران معتدل و خشک است و مانند دیگر گیاهان پوست و دانه آن دارای اثرات متضاد یکدیگر می‌باشد. یعنی پوست عدس گرم و خود عدس قابض است. به عبارت دیگر پوست آن ملین و مغز آن ضد اسهال می‌باشد.

عدس یک غذای کامل است و انرژی لازم را برای کارهای بدنی انسان تأمین می‌کند. بی‌دلیل نیست که در قدیم صبحانه سربازان در پادگان عدس پخته بود که با شکر آن را می‌خوردند.

عدس دارای خواص زیر است:

(۱) عدس زیاد کننده ترشحات شیر است و مادران شیرده حتماً باید از آن استفاده کنند.

(۲) عدس را آرد کنید و روی پوست ملتهب بگذارید التهاب را برطرف می‌کند.

(۳) برای درمان زخم‌های دهان و گلو و دیفتری عدس را پخته و آب آن را غرغره کنید.

(۴) برای درمان مخملک آب عدس پخته را با سرکه باید خورد.

(۵) آب عدس پخته برای بیماریهای ریه و سینه مفید است.

(۶) برای تقویت معده و برطرف کردن گاز معده عدس پخته را با سرکه میل کنید.

(۷) برای درمان زخم‌های عمیق عدس را آرد کرده و با عسل مخلوط کنید، این پماد را روی زخم ببندید.

(۸) آش عدس با روغن بادام برای دوران نقاهت بهترین غذاست.

(۹) پماد آرد عدس مخلوط با سفیده تخم مرغ برای ترک دست و پا مفید است.

(۱۰) پماد آرد عدس با سرکه برای ترک دست و پای سرمازده سودمند است.

(۱۱) عدس را می‌توان به عنوان مسهل هم مصرف کرد چون دارای لعاب زیادی است که در درمان ناراحتی‌های روده نیز مؤثر است.

(۱۲) عدس پخته را به عنوان مرهم برای زخم نیز می‌توان به کار برد.

(۱۳) و بالاخره عدس با تمام مزایایی که دارد نباید زیاد مصرف شود و در خوردن آن اسراف گردد؛ زیرا اولاً دیر هضم است و تولید نفخ می‌کند. ثانیاً قابض است و جریان خون را در رگها آهسته می‌کند. البته می‌توان برای جلوگیری از این عوارض عدس را با روغن کنجد و یا روغن بادام و سرکه خورد.



## علف هفت بند Knotgrass

نام علمی *Polygonum aviculare*

(معالج خونریزی)

علف هفت بند گیاهی است یکساله و دارای ساقه خوابیده که طول آن به ۵۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن ریز، نوک تیز و گل‌های آن ریز و کوچک و به رنگ صورتی است. این گیاه در اکثر نواحی آسیا، اروپا، آفریقا و آمریکا می‌روید و در مقابل عوامل خارجی بسیار مقاوم است. به طوریکه حتی اگر لگدمال شود باز هم از بین نرفته و رشد می‌کند.

علف هفت بند در چمنزارها، کنار جاده‌ها، اراضی متروک و خرابه‌ها، مناطق سایه‌دار و بین تخته سنگ‌ها می‌روید. این گیاه در اکثر نقاط ایران نیز وجود دارد.

## ترکیبات شیمیائی

علف هفت بند دارای اسید پوگیلونیک، اسید اگزالیک، آرابینوسید Arabinosid، اسانس، مواد رزینی (صمغ مانند)، مواد قندی و موسیلاژ می باشد.

## صور داروئی

**جوشانده:** مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بجوشد. سپس آنرا صاف کرده، با شکر و یا عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است.

**شراب:** مقدار ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد و سپس آنرا صاف کنید. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

## خواص طبی

- گیاه هفت بند از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.
- (۱) قابض است و برای رفع اسهال و اسهال خونی به کار می رود.
- (۲) در بند آوردن خونریزی بسیار مفید است و برای قطع خونریزهای رحمی می توان از آن استفاده کرد.
- (۳) آسم و برونشیت را درمان می کند.
- (۴) ضد کرم بوده و مخصوصاً کرم آسکاریس را دفع می کند.
- (۵) تب را پائین می آورد.
- (۶) برای برطرف کردن اگزما مؤثر است.
- (۷) بی اختیاری دفع ادرار را درمان می کند.
- (۸) ورم روده بزرگ را برطرف می کند.
- (۹) برای رفع ترشحات زنانه مفید است.
- (۱۰) برای بند آوردن خون دماغ، مقداری از گرد خشک شده آنرا از بینی بالا بکشید.
- (۱۱) در مداوای مسلولین بسیار مؤثر است به طوری که بعد از مدت کوتاهی بیمار وزن اضافه کرده و تقویت می شود.

(۱۲) آنهایی که به بیماری قند مبتلا هستند با استفاده از این گیاه می توانند قند خون خود را کنترل کنند.

(۱۳) سنگ کلیه و مثانه را خارج می سازد.

(۱۴) مجاری ادرار را ضد عفونی کرده و برای برطرف کردن بیماریهای کلیه و مثانه مؤثر است.

(۱۵) برای رفع دردهای معده مفید است.

(۱۶) برای التیام زخم هایی که دیر جوش می خورند از کمپرس جوشانده این گیاه استفاده کنید.

(۱۷) برای درمان استسقاء (جمع شدن آب) مفید است.

(۱۸) در معالجه میگرن مؤثر است.

(۱۹) درد سیاتیک و درد کمر را برطرف می کند.

(۲۰) نفخ را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می کند.

(۲۱) آنهایی که در خواب راه می روند در صورت استفاده از این گیاه درمان خواهند شد.

(۲۲) تاول و سوختگی را با کمپرس این گیاه معالجه کنید.

(۲۳) برای تسکین دردهای نقرس و رماتیسم از کمپرس این گیاه استفاده کنید.

(۲۴) برای باز شدن عادت ماهانه از جوشانده این گیاه به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

(۲۵) برای درمان زخم های چرکی، گرد این گیاه را روی زخم ها بریزید.

### مضرات گیاه هفت بند

این گیاه محرک سلسله اعصاب بوده و ممکن است استفاده زیاد از آن باعث تشنج شود.





## عناّب Jujube Tree

نام علمی *Zizyphus jujuba* Mill

(نرم‌کننده سینه و ضد بیخوابی)

عناّب درختی است که ارتفاع آن تا ۸ متر می‌رسد. نوعی از این درخت مستقیم و باریک است و نوعی دیگر به صورت کج و معوج بالا می‌رود. درخت عناّب بومی مناطق گرمسیر است. کشت آن در شمال آفریقا، جنوب اروپا و نواحی مدیترانه رواج دارد. در ایران این درخت در مناطق شمال و نیز در بندرعباس می‌روید. درخت عناّب در کم‌آبی بسیار مقاوم می‌باشد.

برگهای این درخت کوچک، زیبا، شفاف، متناوب و دندانه دار است. گل‌های آن کوچک و به رنگ سبز مایل به زرد می‌باشد. میوه این درخت که عناّب نامیده می‌شود

به رنگ قرمز مایل به قهوه‌ای و به شکل تخم مرغ (حداکثر طول ۲ سانتیمتر) و دارای یک هسته است.

طعم عنباب کمی شیرین است.

### ترکیبات شیمیایی

عنباب دارای لعاب فراوان، حدود ۵٪ مواد پروتئینی، ۴٪ مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C و املاح می‌باشد. در عصاره آبی چوب عنباب اسید زی زی فیک Zizophique و اسید زی زی فوماتیک Zizyphomatique وجود دارد.

### صور داروئی

جوشانده عنباب: ۵۰ گرم عنباب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن دو سوم شود.

جوشانده عنباب و جو: ۱۴ دانه عنباب را با ۲۵ گرم جو پوست کنده مخلوط کرده و در ۲ لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید تا جو به اصطلاح شکفته شود و ۱/۵ لیتر آب باقی بماند. این جوشانده را بگذارید بماند تا ته نشین شود. سپس روی آنرا بردارید و بنوشید.

خیس کرده عنباب: تعداد ۲۰ دانه عنباب را با ۳۰ دانه مویز دانه گرفته و ۳۰ دانه سپستان و ۱۷ گرم شاخه گلداز بنفشه در نیم لیتر آب خیس کنید و بگذارید تا صبح بماند. سپس آنرا صاف کرده و با ۵۰ گرم شیرخشت و ۵۰ گرم ترنجبین مخلوط کنید تا کاملاً حل شود. سپس قدری گلاب به آن اضافه کرده و بنوشید.

### خواص طبی عنباب

عنباب از نظر طب قدیم ایران معتدل است. البته ابوعلی سینا اعتقاد داشت که عنباب کمی سرد است.

(۱) عنباب به دلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده سینه است.

(۲) ملین است مخصوصاً اگر با آب و یا شیر بجوشانید.

(۳) ادرار را زیاد می‌کند.

(۴) برای درمان بیماریهای سینه از جوشانده عنباب، انجیر، خرما و کشمش استفاده کنید.

(۵) عنباب آرام‌کننده اعصاب است.

(۶) خون را تمیز می‌کند.

(۷) از جوشانده عنباب برای پائین آوردن تب استفاده کنید.

(۸) ضد سرفه است.

(۹) خواب‌آور است و بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

(۱۰) اگر برگهای درخت عنباب را له کرده و روی مثانه بگذارید، قطره قطره ادرار کردن را برطرف می‌کند.

(۱۱) جوشانده پوست درخت عنباب داروی ضد اسهال است.

(۱۲) آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند.

(۱۳) برای معالجه و التیام زخم‌ها و جراحات‌های کهنه، گرد ریشه خشک شده عنباب را روی آنها بپاشید.

(۱۴) هسته عنباب خواب‌آور است.

(۱۵) خستگی شدید را برطرف می‌کند.

(۱۶) رشد موی سر را زیاد می‌کند.

(۱۷) جوشانده برگ و پوست درخت عنباب را برای شستشوی چشم به کار ببرید.

(۱۸) سوپ عنباب که با گوشت پخته شده باشد شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

(۱۹) جوشانده عنباب گرفتگی صدا را برطرف می‌کند.

(۲۰) جوشانده عنباب برای سرفه و درد سینه مفید است.

(۲۱) عنباب خون‌ساز است.

(۲۲) برای تسکین درد کبد، درد کلیه و درد مثانه از جوشانده عنباب استفاده کنید.

(۲۳) برای برطرف کردن ورم چشم، عنباب را به چشم بمالید.

(۲۴) برای پائین آوردن تب‌های شدید از جوشانده عنباب با جو استفاده کنید.

(۲۵) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

(۲۶) برای تقویت عمومی بدن مفید است.

(۲۷) حافظه را تقویت می کند.

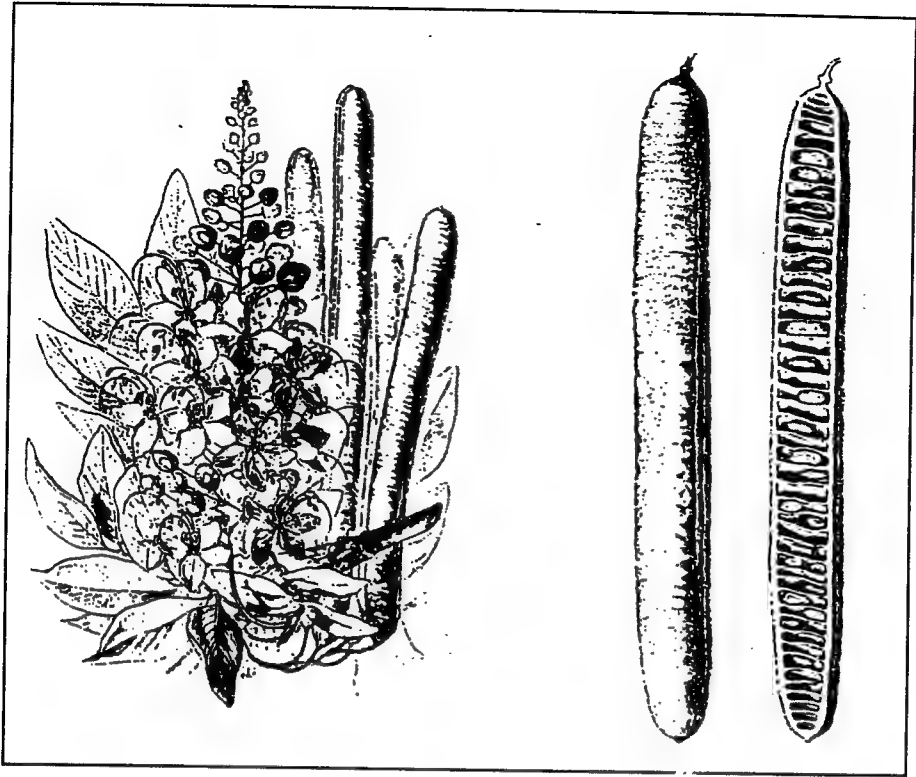
(۲۸) کم اشتهائی را از بین می برد.

(۲۹) هرگاه که احساس غمگینی دارید، یک فنجان دم کرده عنباب لبخند به لبهای شما می آورد.

(۳۰) و بالاخره برای درمان سرطان آب عنباب را با کاهو بخورید.

### مضرات عنباب

عنباب در اشخاص سردمزاج تولید گاز و نفخ می کند. این اشخاص باید عنباب را با شکر و مویز بخورند. ضمناً عنباب نیروی جنسی را کم می کند پس باید با غذاهای محرک مانند عسل خورده شود.



## فلوس *Cassia*

### نام علمی *Cassia fistula*

فلوس درختی است به ارتفاع ۱۵ - ۱۰ متر که به حالت خودرو در بیشتر نقاط گرمسیر دنیا مانند آفریقا، هند و جنوب ایران می‌روید. فلوس در بعضی نواحی ایران به نام خرنوب هندی و خیارشبر نیز معروف است.

برگهای درخت فلوس بزرگ و دراز به طول حدود ۳۰ سانتیمتر و دارای ۱۶ - ۸ برگچه هر یک به طول ۱۵ سانتیمتر می‌باشد. برگچه‌ها به صورت تخم مرغی شکل بوده و به رنگ سبز کم‌رنگ است. گل‌های فلوس خوشه‌ای شکل و به رنگ زرد طلایی می‌باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه مغز میوه آن است.

میوه فلوس به طول ۳۰ تا ۵۰ سانتیمتر و به قطر ۲ - ۳ سانتیمتر است. اگر فلوس در قسمت طول آن شکافته شود تیغه‌های متعدد در آن دیده می‌شود که فلوس را به

خانه‌های متعدد گاهی تا ۱۰۰ خانه تقسیم می‌کند.

در داخل این خانه‌ها مایع چسبنده تیره رنگی وجود دارد که عسل خیار شنبر نامیده می‌شود. طعم این مایع کمی شیرین ولی نامطبوع است. برای استفاده از فلوس، غلاف آن را کمی روی آتش گرم می‌کنند تا عسل آن خارج شود. معمولاً این عسل با روغن بادام مخلوط شده و به عنوان مسهل استفاده می‌شود البته می‌توان مغز فلوس را باقند یا شکر مخلوط کرده و در درجه حرارت معتدلی پخت که به آن فلوس پخته می‌گویند.

### ترکیبات شیمیائی فلوس

مغز فلوس دارای اکسی آنتراکینون، مواد قندی، صمغ، اسانس و مواد روغنی است. خاصیت مسهلی فلوس مربوط به چند ماده شیمیائی است که از مشتقات آنتراکینون می‌باشد.

### صور داروئی فلوس

**جوشانده فلوس:** ۱۰ گرم عسل فلوس را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و آن را صاف می‌کنند و به مریض می‌دهند. این جوشانده مسهل بسیار خوبی است. مقدار عسل فلوس را می‌توان در موارد یبوستهای سخت تا ۶۰ گرم نیز افزایش داد. البته برای بهتر کردن طعم آن می‌توان مقداری شربت گیلان یا انجیر به آن اضافه کرد.

**مربای فلوس:** ۵۰ گرم عسل فلوس را با همان مقدار آب مقطر مخلوط کرده و سپس مقدار ۱۲۵ گرم قند کوبیده را به آن اضافه کنید بعد آن را حرارت دهید تا به آرامی آب آن بخار شود و وزن آن به ۱۰۰ گرم برسد و غلیظ شود. این مربا نیز مسهل بسیار خوبی است. مقدار مصرف آن ۱۰۰ - ۵۰ گرم در روز است.

### خواص فلوس

فلوس از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است.

(۱) یکی از بهترین داروها برای رفع یبوست می‌باشد زیرا مصرف آن عوارضی ندارد بنابراین حتی برای زنان حامله و اطفال نیز مناسب است.

برای رفع یبوست باید تقریباً ۴۰ گرم از آن را به عنوان مسهل مصرف کرد. به عنوان ملین مقدار ۸ گرم آن کافی است. مقدار مصرف آن برای اطفال ۳ گرم می باشد. همانطور که گفته شد معمولاً برای مخلوط از مغز فلوس و قند استفاده می شود. (یک قسمت مغز فلوس و سه قسمت قند).

(۲) برای درد مفاصل و نقرس، فلوس را به موضع درد بمالید.

(۳) برای کلیه ها مفید است. مخصوصاً آنهایی که کلیه شان سنگ ساز است در صورت استفاده از آن مبتلا به سنگ کلیه نمی شوند.

(۴) جوشانده پوست درخت فلوس اسهال خونی را رفع می کند.

(۵) نرم کننده سینه است.

(۶) برای باز کردن گرفتگی روده و دل پیچه، فلوس را مخلوط با ریشه ختمی به کار برید.

(۷) برای معالجه دیفتری، فلوس را با آب گشنیز مخلوط کرده و به بیمار بدهید تا غرغره کند.

### مضرات فلوس

فلوس برای معده مضر است چون به روده ها می چسبد و ایجاد دل درد و ناراحتی های روده می کند بنابراین بهتر است که با مصطکی (سقز پوست درخت) و انیسون یا روغن بادام خورده شود.



## فندق Hazelnut

نام علمی *Corylus avellana*

فندق درختچه‌ای است به ارتفاع تقریباً دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع ۶ متر نیز می‌رسد.

درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است.

برگهای درخت فندق پهن و نوک تیز با دو ردیف دندانه، به رنگ سبز و با دمبرگی به طول تقریباً یک سانتیمتر می‌باشد. فندق دارای دو نوع گل نر و ماده است که به صورت سنبله‌های آویخته در پائین ظاهر می‌شود.

فندق گرد و کمی کروی به قطر ۲/۵ - ۱/۵ سانتیمتر است. دارای پوششی سبزرنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجاً از آن جدا می‌شود.



## ترکیبات شیمیائی فندق

مغز فندق در حدود ۶۰٪ روغن دارد که به رنگ زرد روشن بوده و دارای طعمی ملایم و بوی مطبوعی می باشد. این روغن به مصرف تغذیه، عطر سازی و نقاشی می رسد. مغز فندق دارای مقدار زیادی فسفر می باشد.

در، صد گرم مغز فندق، مواد زیر موجود است:

انرژی	۶۲۵	کالری
آب	۵/۸	گرم
پروتئین	۱۲/۵	گرم
مواد چرب	۶۰	گرم
مواد نشاسته ای	۱۵	گرم
کلسیم	۲۰۰	میلی گرم
فسفر	۳۲۰	میلی گرم
آهن	۳/۵	میلی گرم
سدیم	۲	میلی گرم
پتاسیم	۷۰۰	میلی گرم
ویتامین B1	۰/۵	میلی گرم
ویتامین B3	۱	میلی گرم

## خواص طبّی فندق

فندق از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برگ و شکوفه، گل و پوست آن (مخصوصاً پوست ریشه آن) قابض است.

(۱) فندق به دلیل اینکه دارای مقدار کمی مواد نشاسته ای است و ضمناً دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و آهن می باشد، غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به بیماری قند است.

(۲) فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن است مخصوصاً برای دوره نقاهت.

(۳) فندق مقوی روده ها و معده است.

(۴) خوردن فندق نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

(۵) فندق سموم را از بدن خارج می‌سازد.

(۶) برای برطرف کردن سرفه مزمن و خارج کردن اخلاط، فندق را با عسل بخورید.

(۷) فندق فشار خون را بالا می‌برد.

(۸) جوشانده پوست درخت فندق مخصوصاً پوست ریشه آن از قدیم برای رفع تب

نویه، بند آوردن خون، درمان واریس و تنظیم پریود خانم‌ها به کار می‌رفته است.

(۹) خانم‌هایی که در بین دو پریود خونریزی دارند برای درمان آن باید جوشانده

پوست درخت فندق بخورند.

(۱۰) برای از بین بردن واریس باید حدود ۵۰ گرم پوست درخت فندق را در مخلوطی

از ۵۰۰ گرم آب و ۵۰۰ گرم سرکه (یا شراب) ریخته و جوشانید و زخم‌های واریس دار را

با آن ماساژ داد.

(۱۱) روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است.

(۱۲) روغن فندق برای کبد نافع است.

(۱۳) برای جلوگیری از ریزش مو، پوست فندق را بسوزانید و خاکستر آن را با پیه

خوک مخلوط کرده و قسمت‌هایی را که موی آن ریخته با آن ماساژ دهید.

(۱۴) فندق بوداده مخلوط با انیسون برای سوزش مجرای ادرار و تقویت نیروی

جنسی مفید است.

(۱۵) آنهایی که کارهای فکری می‌کنند باید فندق بخورند زیرا به دلیل داشتن فسفر

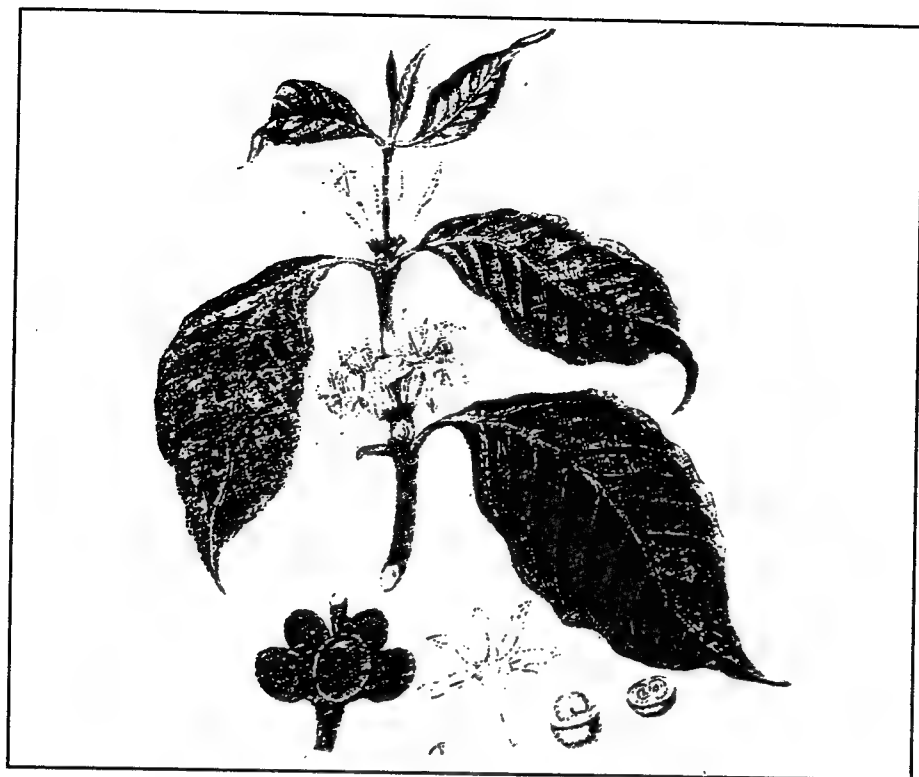
زیاد مغز را تقویت می‌کند.

### مضرات فندق

فندق اگر به مقدار کم خورده شود بهیچوجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن

ایجاد نفخ و گاز شکم کرده و تولید استفراغ می‌کند. آنهایی که سردمزاج هستند باید فندق

را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان آن را با سکنجبین بخورند.



## قهوه Coffee

نام علمی *Coffea arabica*

قهوه درختی است که ارتفاع آن تا هشت متر می‌رسد، دارای ساقه‌ای استوانه‌ای شکل و برگهائی نوک تیز، متقابل، بیضوی و همیشه سبز می‌باشد. گل‌های قهوه به رنگ سفید و بطور گروهی در کنار برگها ظاهر می‌شود. میوه آن که بنام قهوه معروف است به شکل تخم مرغی و به رنگ سبز بوده که تدریجاً زرد و سپس قرمز می‌شود. بهترین نوع قهوه، قهوه عربی است که به حالت خود رو در حبشه، سودان و مناطق استوائی آفریقا وجود دارد ولی اکنون کشت آن در برزیل، ونزوئلا، جزایر آنتیل و دیگر مناطق آمریکای جنوبی مرسوم است.

## ترکیبات شیمیائی

در بازار دو نوع قهوه وجود دارد که بنام قهوه سبز و قهوه بوداده معروف است و از نظر ترکیبات شیمیائی با هم متفاوتند.

در، صد گرم قهوه، مواد زیر موجود است:

آب	۱۰	گرم
پروتئین	۱	گرم
چربی	۸	گرم
مواد قندی	۷	گرم
سلولز	۱۵	گرم
کافئین	۱/۵	گرم

البته مقدار کافئین قهوه نسبت به نوع آن مختلف است و بین ۷/۰٪ تا ۱۵/۱٪ تغییر می‌کند. هر فنجان قهوه معمولاً دارای ۸۰ میلی‌گرم کافئین می‌باشد.

البته در قهوه به غیر از کافئین، آلکالوئیدهای دیگری مانند آدنین، گزانتین، هایپوگزانتین و گوانین نیز وجود دارد.

قهوه سبز یا قهوه خام دارای حدود ۱۰٪ روغن و مواد چرب است که مرکب از اترهای اسید کارنالیک، اسید پالمیتیک، اسید استئاریک، اسید اولئیک، اسید کاپریک و اسید لینولئیک می‌باشد.

روغن قهوه روان و به رنگ زرد روشن است ولی روغن قهوه بوداده قهوه‌ای رنگ است.

قهوه‌ای که به مصرف نوشیدن می‌رسد قهوه بوداده است زیرا قهوه سبز را نمی‌توان مصرف کرد.

قهوه پس از بودادن عطر مطبوعی پیدا می‌کند و به رنگ قهوه‌ای درمی‌آید و تغییرات شیمیائی بسیاری در آن بوجود می‌آید. مثلاً در آن ماده‌ای بوجود می‌آید بنام کافئین *Caofeone* که نوعی روغن فرار، سنگین، قهوه‌ای و بسیار معطر است.

قهوه بوداده را باید در ظروف در بسته نگهداری کرد زیرا تدریجاً رطوبت خود را از دست داده و اکسید می‌شود و بوی مطبوع آن از بین می‌رود.

چون قهوه برای متبلیان به بیماری قلبی و عصبی ضرر دارد؛ برای این افراد قهوه بدون کافئین را که بنام Decafinated Coffee معروف است وارد بازار کرده‌اند که ضرر آن بیش از قهوه معمولی است؛ زیرا برای گرفتن کافئین از حلال‌های شیمیائی نظیر دی کلرواتیلن، تری کلرواتیلن و کلروراتیلن استفاده می‌کنند که مقداری از آن در قهوه می‌ماند و این مواد سمی و سرطان زا هستند.

### خواص طبی قهوه

قهوه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و چون جزو دسته آلکالوئیدها می‌باشد بنابراین باید در مصرف آن احتیاط کرده و فقط آن را بعنوان دارو مصرف کرد و کسانی که به آن معتاد هستند باید سعی در ترک آن داشته باشند.

- (۱) قهوه محرک است و هضم را آسان می‌کند.
- (۲) تب بر است مخصوصاً تب‌های نوبه‌ای را برطرف می‌کند.
- (۳) به بدن نیروی کاذب می‌دهد.
- (۴) سردرد را برطرف می‌کند.
- (۵) مسمومیت‌های ناشی از مصرف زیاد الکل را درمان می‌کند.
- (۶) در رفع مسمومیت‌های تریاک مؤثر است و حالت چرت و خواب را از بین می‌برد.
- (۷) گرفتگی‌ها را باز می‌کند.
- (۸) برای برطرف کردن یرقان مفید است.
- (۹) ادرارآور است
- (۱۰) در درمان سرفه‌ای که با بلغم همراه باشد مؤثر است.
- (۱۱) بواسیر را برطرف می‌کند.
- (۱۲) برای معالجه دررفتگی استخوان، پودر قهوه را با عسل مخلوط کنید و روی عضو بگذارید.

- (۱۳) دردهای عصبی را رفع می‌کند.
- (۱۴) در درمان سیاه سرفه مؤثر است.
- (۱۵) ضد عفونی‌کننده است.
- (۱۶) گرد قهوه برای سوختگی مفید است.

- (۱۷) برای معالجه قولنج‌های کلیه و مثانه از جوشانده قهوه خام استفاده کنید.
- (۱۸) نوشیدن قهوه قدرت کارائی مغز را افزایش می‌دهد.
- (۱۹) قهوه ضد افسردگی است.
- (۲۰) مقاومت ورزشکاران را زیاد می‌کند.
- (۲۱) برونشها را باز می‌کند بنابراین برای مبتلایان به بیماری آسم مفید است.
- (۲۲) برای برطرف کردن تب یونجه مفید است.
- (۲۳) از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.

### مضرات قهوه

- (۱) قهوه فشار خون را بالا می‌برد و آنهایی که فشار خورشان بالا است باید از نوشیدن قهوه خودداری کنند.
- (۲) باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود.
- (۳) باعث بیماری قلبی می‌شود. تجربه ثابت کرده است کسانی که قهوه می‌نوشند احتمال بیماری قلبی در آنها سه برابر کسانی است که قهوه نمی‌خورند.
- (۴) کلسترول خون را افزایش می‌دهد. اگر کلسترول بالا دارید و قهوه می‌نوشید در صورت قطع قهوه بعد از یکی دو ماه کلسترول شما پائین می‌آید.
- (۵) زنان باردار نباید به هیچ وجه قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناکی برای جنین می‌شود.
- (۶) خوردن قهوه ممکن است در خانم‌ها باعث کیست سینه شود.
- (۷) ایجاد سردرد می‌کند.
- (۸) قهوه بی‌خوابی می‌آورد و باعث خواب ناراحت و سطحی می‌شود.
- (۹) ممکن است باعث حرکات غیرارادی عضلانی شود.
- (۱۰) ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معدی می‌کند.
- (۱۱) لرزش و رعشه می‌آورد.
- (۱۲) سوء هاضمه می‌آورد.
- (۱۳) تولید اسهال می‌کند.
- (۱۴) باعث تضعیف قوای جنسی می‌شود.



## کاهو Lettuce

نام علمی *Lactuca sativa*

کاهویکی از قدیمی ترین سبزیجات دنیا است. منشأ آن هندوستان و آسیای مرکزی می باشد. کاهو طبق مدارکی که بدست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد به طوری که از اوائل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت می شده است.

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می شود حدود ۱۶ نوع می باشد که در تمام طول سال وجود دارد.

کلاً دو نوع عمده کاهو وجود دارد:

(۱) کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می شود که کاهوی گرد Head

Lettuce و کاهوی ایرانی Romano Lettuce از انواع مهم آن است.

۲) کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو.

کاهو گیاهی است یکساله که دارای برگهای پهن و دراز به رنگ سبز روشن و با طعم کمی شیرین .

کاهوی ایرانی از نظر مواد غذایی از کاهوی گرد بهتر است. کاهوی گرد ارزش غذایی چندانی ندارد زیرا دارای مقدار زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می کند.

### ترکیبات شیمیائی کاهو

در، صد گرم کاهوی ایرانی، مواد زیر موجود است:

آب	۹۴	گرم
انرژی	۱۸	کالری
پروتئین	۱/۲	گرم
مواد نشاسته ای	۰/۱	گرم
کلسیم	۶۵	میلی گرم
فسفر	۲۵	میلی گرم
آهن	۱/۵	میلی گرم
چربی	۰/۲	گرم
کلسیم	۱۸	میلی گرم
سدیم	۱۰	میلی گرم
پتاسیم	۲۵۰	میلی گرم
ویتامین A	۵۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۵	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۸	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۴	میلی گرم
ویتامین C	۱۰	میلی گرم
ارسینک	۰/۰۲	میلی گرم



## اسید اگزالیک

۰/۰۰۳ میلی گرم

کاهو ضمناً دارای مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، بر، سولفور و مس می باشد. مواد شیمیائی کاهو عبارتند از: لاکتوکاروم *Lactucarum* (که ماده ایست مخدر)، موم، رزین، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید. لاکتوم کاروم خواب آور و مسکن است. برای تهیه لاکتوم کاروم به ساقه کاهوی رسیده شکافهائی وارد می کنند و ماده غلیظ سفید رنگی از آن خارج می شود که طعمی تلخ دارد. اگر این ماده مدتی روی ساقه بماند و خشک شود، سفت شده و به رنگ قهوه ای درمی آید که بوئی مانند تریاک دارد. از لاکتوم کاروم به عنوان داروی خواب آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشاد کردن مردمک چشم استفاده می شود.

از کاهو همچنین ماده ای بنام تریداس *Thridace* گرفته می شود که مسکن و ضد درد است. برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه تکه کرده و شیره آن را با فشار خارج می سازند. این شیره را سپس حرارت داده تا دوائر حرارت، مواد آلبومینی آن منعقد شود در نتیجه مایعی صاف بدست می آید. این مایع را تحت درجه حرارت کم و در خلاء حرارت داده که تریداس بدست می آید. این مایع را می توان خشک کرد و به صورت پودر درآورد.

## خواص داروئی کاهو

کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

(۱) کاهو تمیزکننده خون است.

(۲) کاهو به علت داشتن آهن خون ساز است.

(۳) ضد تورم است.

(۴) کاهو خواب آور و آرام بخش است.

آنهائی که نمی توانند بخوابند با خوردن کاهو و یا آب کاهو (دستگاههای آبمیوه گیری مخصوصی برای آب گیری کاهو و دیگر گیاهان وجود دارد) یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب، خواب عمیقی خواهند داشت.

(۵) کاهو ملین و ادرار آور است.

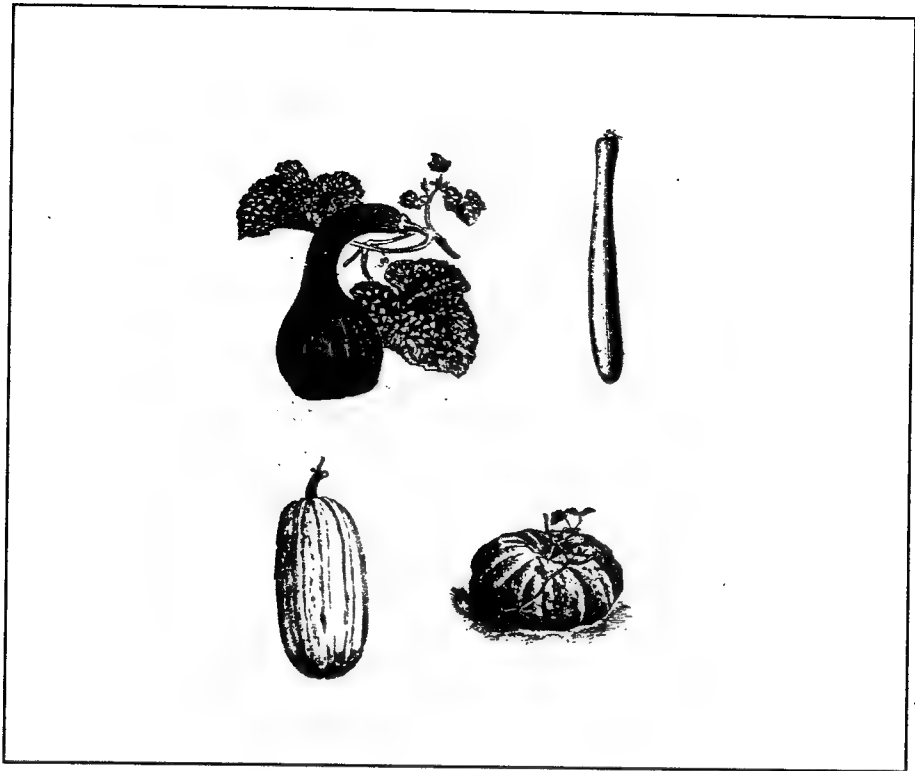
- اشخاصی که یبوست دارند بهتر است هر روز کاهو بخورند.
- (۶) کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.
- (۷) در قدیم برای درمان جذام از کاهو استفاده می کردند.
- (۸) خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است.
- (۹) کاهو کبد را تمیز می کند و دوست خوبی برای کبد است و برای درمان یرقان به کار می رود.
- (۱۰) کاهو زخم های مجاری ادرار و مثانه را درمان می کند.
- (۱۱) کاهو با سرکه و یا سکنجبین اشتها آور است.
- (۱۲) کاهو اثر ضد تشنج دارد.
- (۱۳) درد معده را تسکین می دهد.
- (۱۴) برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید.
- (۱۵) زنان شیرده اگر می خواهند که شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند.
- (۱۶) ورم غدد لنفاوی را برطرف می کند.

### خواص تخم کاهو

- تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
- (۱) تخم کاهو مخدر و خواب آور است.
- (۲) خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می کند.
- (۳) تخم کاهو برای درد سینه مفید است
- (۴) خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهایی که قطره قطره ادرار می کنند باید تخم کاهو بخورند (روزانه در حدود ۱۰ گرم) تا این مرض برطرف شود.

### مضرات کاهو

- اگر در خوردن کاهو افراط نکنید این گیاه بهیچوجه مضر نیست. افراط در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می شود.
- برای برطرف کردن این عوارض می توان کاهو را با نعناع، کرفس و زیره میل کرد.



## کدو Squash

نام علمی *Lagenaria vulgaris*

کدو گیاهی است یکساله و خزنده که برگهای آن به شکل قلب و پهن و پوشیده از کرک ریز می باشد. گلهای آن زرد رنگ است و گل نر و گل ماده آن روی یک پایه قرار دارند. ریشه آن باریک و بلند، کمی شیرین و خوردن جوشانده آن مستی آور است. کدو انواع مختلف دارد مانند کدوی حلوائی، کدوی تنبل یا کدوی زرد Pumpkin، کدوی خورشی یا کدوی سبز.

نوعی از کدو حلوائی در کانادا و آمریکا و بعضی نقاط دنیا می روید که بسیار بزرگ می شود و گاهی وزن آن تا ۶۰ کیلوگرم نیز می رسد. در آمریکا و کانادا این کدوها را برای شب هالوین به کار می برند و با آن مربا و پای درست می کنند.

مواد	کدو حلوائی	کدو سبز
انرژی	۱۸ کالری	۱۸ کالری
آب	۹۱ گرم	۹۴ گرم
پروتئین	۱ گرم	۱/۱ گرم
چربی	۰/۱ گرم	۰/۱ گرم
نشاسته	۵/۴ گرم	۳/۶ گرم
کلسیم	۲۱ میلی گرم	۲۸ میلی گرم
فسفر	۴۵ میلی گرم	۳۰ میلی گرم
آهن	۰/۸ میلی گرم	۰/۵ میلی گرم
پتاسیم	۲۴ میلی گرم	۲/۲ میلی گرم
ویتامین A	۱۶۰۰ واحد	۴۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی گرم	۰/۰۵ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۱۱ میلی گرم	۰/۰۹ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۶ میلی گرم	۱ میلی گرم
ویتامین C	۹ میلی گرم	۲۰ میلی گرم

در، صد گرم تخم کدو، مواد زیر موجود است:

آب	۹۴ گرم
پروتئین	۱/۱ گرم
چربی	۰/۱ گرم
نشاسته	۳/۶ گرم
کلسیم	۲۸ میلی گرم
فسفر	۳۰ میلی گرم
آهن	۰/۴ میلی گرم
پتاسیم	۲/۲ میلی گرم
ویتامین A	۴۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی گرم

ویتامین B2	۰/۰۹	میلی گرم
ویتامین B3	۱	میلی گرم
ویتامین C	۲۲	میلی گرم

## خواص کدو

کدو از لحاظ طب قدیم ایران سرد و تر یعنی خنک کننده و مرطوب کننده است و از لحاظ شیمیائی بدن را قلیائی می کند. کدو هم مانند بادمجان چون دارای کالری کمی است؛ بنابراین مهمترین غذا برای کسانی است که می خواهند وزن خود را کم کنند.

(۱) تخم کدو اثر دفع کرم دارد و چون سمی نیست اطفال نیز می توانند از آن استفاده کنند. برای این منظور باید مقدار ۵۰ گرم تخم کدو (برای اطفال نصف این مقدار) را پودر کرده و با عسل مخلوط نموده و مصرف کنید و باید بعد از چهار ساعت یک مسهل مانند روغن کرچک بخورید تا کرمها را دفع کنید. دستور دیگر استفاده از تخم کدو برای از بین بردن کرم به این صورت است؛ که سه قاشق سوپخوری تخم کدو را در آب به مدت ۳ ساعت خیس کنید، سپس یک پیاز کوچک را له کرده به آن اضافه کنید و بعد نصف لیوان شیر سویا و یک قاشق عسل روی آن بریزید و این مخلوط را سه بار در روز و به مدت سه روز مصرف کنید تا کرمها دفع شوند.

(۲) کدو اثر ملین، مدر و رفع یبوست و رفع سوء هضم را دارد.

(۳) خوردن کدو رگهای بدن را تمیز کرده و آنها را باز می کند و برای یرقان بسیار مفید است.

(۴) به اشخاصی که تب دارند کدو می دهند، کدو تب را پائین می آورد.

(۵) کدو برای اشخاص گرم مزاج و صفراوی غذای خوبی است.

(۶) کدو خون ساز است و برای استفاده از این خاصیت کدو باید آن را با آب یا آب

غوره و یا سرکه در روغن زیتون پخت و مصرف نمود.

(۷) برای تسکین سردرد، می توانید سر خود را با آب کدو بشوئید و یا چند قطره آب

کدو در بینی بچکانید.

(۸) برای رفع دندان درد آب کدو را غرغره کنید.

(۹) برای درمان گوش درد چند قطره آب کدو در گوش بچکانید.

۱۰) برای درد سینه و سرفه، کدو را با اسفناج و جو و کمی روغن بادام در آب بپزید و مصرف کنید.

۱۱) کدوی پخته با سرکه سرد است و برای درمان بیماریهایی که از گرما حادث می شود مفید است.

۱۲) برای برطرف کردن التهاب معده، کبد و کلیه کدوی پخته را روی این اعضا بگذارید.

۱۳) پوست کدو را خشک کنید. خوردن آن درمان بواسیر و خونریزی معده و روده است.

۱۴) تخم کدو باعث چاقی می شود و اشخاص چاق نباید در خوردن آن افراط کنند.

۱۵) تخم کدو درمان کننده سرفه و برطرف کننده اخلاط خون است.

۱۶) برای زخم روده ها و مثانه و سوزش مجرای ادرار تخم کدو مصرف کنید.

۱۷) روغن تخم کدو برای رفع تب و دل پیچه مفید است.

۱۸) کدو و تخم کدو هر دو برای پیشگیری سرطان مفید می باشند.

۱۹) کدو دارای مقدار زیادی ماده ضد سرطان و آنتی اکسیدان بنام کاروتنوئید Carotenoid می باشد که بر ضد اکسیدکننده ها می جنگد و نمی گذارد که سلولها پیر شوند.

۲۰) تخم کدو معالج سرطان پروستات و برطرف کننده ورم پروستات می باشد. در

مردان بعد از چهل سالگی معمولاً غده پروستات شروع به بزرگ شدن می کند و بهتر

است که چند روز در هفته کدو حلوائی یا تخم کدو بخورند (البته تخم کدوی خام و بو

نداده زیرا تخم کدو در اثر حرارت زیاد مواد خود را از دست می دهد).

۲۱) کدو و تخم کدو در پیشگیری سرطان ریه بسیار مؤثر است و اشخاص سیگاری

و حتی آنهایی که با این اشخاص زندگی می کنند و به اصطلاح سیگاری دست دوم

هستند؛ برای این که مبتلا نشوند باید از کدو استفاده کنند.

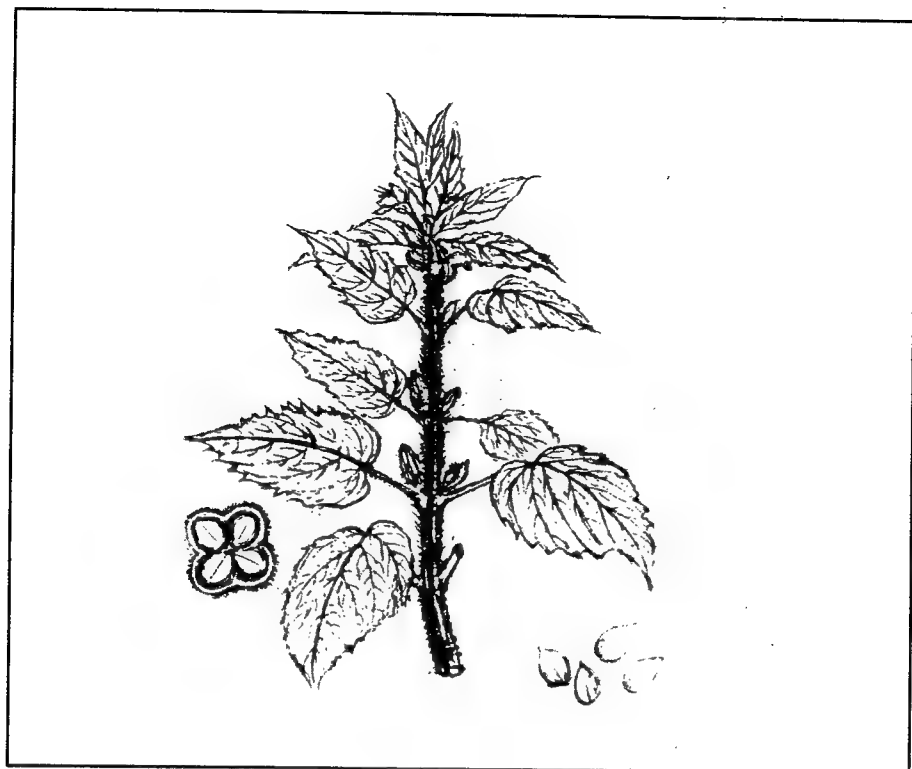
۲۲) همانطور که گفته شد کدو سرد است و خوردن کدو در مناطق حاره و گرم سیر

بسیار مفید است و بدن را سالم نگاه می دارد.

۲۳) کدو برای کسانی که طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می کنند

خوب نیست زیرا ایجاد نفخ و سنگینی و درد معده می کند. بنابراین چنین افرادی حتماً

باید کدو را با ادویه های گرم مانند خردل و سیر و فلفل و نعناع بخورند.



## کنجد *Sesame*

نام علمی *Sesamus indicum*

کنجد گیاهی است یکساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهائی ساقه آن پوشیده از کرک است. برگهای آن بیضی، باریک و نوک تیز می باشد. گلهای آن به رنگ سفید یا قرمز بطور تک تک در کناره برگ های قسمت انتهائی ساقه ظاهر می شود.

میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه های کوچک و مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است.

دانه کنجد ممکن است سفید، حنائی، قهوه ای یا سیاه باشد. کنجد سفید از نظر ارزش غذایی و کیفیت روغن از دیگر انواع مرغوب تر است.

وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

در حال حاضر چین بزرگترین تولیدکننده کنجد در دنیا می باشد. هندوستان و حبشه از

نظر تولید بعد از چین قرار دارند. درایران نیز مقداری کنجد تولید می شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوارده می رسد.

### ترکیبات شیمیائی کنجد

کنجد دارای پروتئین، ویتامین های F, E, D, B و لسیتین Lecithin می باشد. مقدار روغن آن در حدود ۵۰٪ است.

روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید Linoleic Acid، اولئیک اسید Oleic Acid و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمیتیک Palmitic Acid و آراشیدیک اسید Arachidic Acid می باشد.

روغن کنجد یکی از روغن های اشباع نشده و مفید برای بدن است و در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می شود و دلیل آن این است که این روغن نه فقط کلسترول بدن را بالا نمی برد بلکه آن را کاهش می دهد.

برای تهیه روغن کنجد معمولاً دانه ها را می شویند تا رنگ روی آن از بین برود؛ سپس دانه ها را آسیاب کرده و در آب می ریزند تا پوست آن که سبک است روی آب بیاید تا آن را بگیرند. بعد دانه ها را خشک کرده و در آب جوش می ریزند و خمیر می کنند. این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود. این روغن را روغن سرد فشار اول می نامند. از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی بدست می آید که بنام روغن گرم یا فشار دوم معروف است که البته ارزش غذائی روغن سرد را ندارد.

تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولاً برای علوفه دام ها به کار می برند. مخصوصاً این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی غذای خوبی برای گاوهای شیرده است.

اگر می خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد فشار اول باشد که بنام First Cold Pressed معروف است زیرا در اثر حرارت دادن روغن کنجد خواص خود را از دست می دهد.

### خواص طبیی کنجد

از نظر طب قدیم ایران کنجد گرم و تر است. کنجد بسیار مغذی است و دراکثر



کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت استفاده می شود.

(۱) برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

برای این منظور کنجد را با هم وزن آن شکر و خشخاش مخلوط کرده و به مقدار نصف وزن کنجد، مغز بادام پوست کنده به آن اضافه کنید آنها را پودر کرده و هر روز به مقدار یک قاشق سوپخوری از آن بخورید.

(۲) برای رفع قولنج، کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید و بخورید.

(۳) کنجد گرفتگی صدا را از بین می برد.

(۴) نرم کننده معده و روده هاست.

(۵) کره کنجد که در کانادا بنام تاهینی Tahini معروف است و شبیه ارده می باشد غذای خوبی برای رشد بچه هاست.

(۶) ضماد کنجد پوست را نرم کرده، کبودی، تورم و سیاهی پوست را از بین می برد.

(۷) اگر به محض سوختگی ضماد کنجد به محل سوختگی بزنید پوست تاول نمی زند و درد نیز از بین می رود.

(۸) ریشه کنجد را اگر در آب بجوشانید و با آب آن موی سر خود را بشوئید موجب تقویت و سیاهی موی سر خواهد شد.

(۹) برگ کنجد را اگر به سر بمالید باعث رشد و سیاهی رنگ آن خواهد شد.

(۱۰) ارده نرم کننده معده و روده هاست.

(۱۱) ارده دمل را نرم می کند و درد را تسکین می دهد.

(۱۲) کنجد ادرار آور و تنظیم کننده پر بود است.

(۱۳) کنجد فشار خون را کاهش می دهد.

(۱۴) کنجد ضد رماتیسم است.

(۱۵) خوردن کنجد بدن را تقویت می کند.

(۱۶) کنجد درمان کننده بواسیر است.

(۱۷) از روغن کنجد شامپو درست می کنند که برای تقویت موی سر مفید است.

(۱۸) برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.

(۱۹) دم کرده برگ های کنجد اسهال خونی را برطرف می کند.

۲۰) روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است.

۲۱) روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می کند.

۲۲) روغن کنجد را به پوست صورت بمالید موجب درخشانی، شفافیت و نرم شدن پوست می شود.

۲۳) از روغن کنجد بجای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

۲۴) کنجد با همه خواصی که دارد برای معده های ضعیف مناسب نیست زیرا ثقیل الهضم است. این افراد باید آنرا با عسل و سرکه بخورند.



## کوشاد (ژانسیان) Gentian

نام علمی *Gentiana Lutea*

«اشتها آور و درمان کننده سوء هاضمه»

چون اولین بار پادشاه روم بنام جنتیوس Gentius که در سالهای ۱۸۰ - ۱۶۷ قبل از میلاد حکومت می کرد بوسیله این دارو شفا یافت نام آن را جنطیانا گذاشتند. محمدبن زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی نیز از این گیاه برای مداوای بسیاری از امراض استفاده می کرد.

کوشاد گیاهی است علفی، چند ساله و بسیار زیبا، دارای ساقه ای استوانه ای و سبز که بلندی آن به حدود ۱/۵ متر می رسد. این گیاه به حالت خودرو در دشت ها و کوهستانهای اروپا و آسیا می روید. برگهای کوشاد سبز رنگ، نوک تیز و مثلثی است که دو برگ با هم بوسیله دمبرگ کوتاهی به ساقه چسبیده اند و برگهای بالای ساقه بدون

دمبرگ می‌باشند. گل‌های آن زرد رنگ بوده که به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگ‌ها ظاهر می‌شود.

از نظر طبی ریشه این گیاه قسمت مورد استفاده آن است. این ریشه ضخیم، گوشتی و به رنگ زرد تیره و یا قهوه‌ای قرمز بوده که دارای طعمی بسیار تلخ و بوئی نامطبوع است. برای مصارف طبی ریشه کوشاد باید اقلاً سه ساله باشد تا اثر داشته باشد.

### ترکیبات شیمیائی کوشاد

کوشاد دارای ماده‌ای شیمیائی بنام آماروجنتین Amarogentine می‌باشد که بسیار تلخ است. به طوریکه اگر این ماده را با ۵۰۰۰۰ قسمت آب مخلوط کنیم هنوز هم طعم تلخی آن حس می‌شود.

ترکیبات دیگر این گیاه بشرح زیر است:

جنتیوپیکرین Gentiopicroine، جنتیوپیکروزید Gentiopicroside، جنتیامارین Gentiamarine، جنتی سین Getisin، اسید جنتی سیک Gentisic Acid و جنتیونوسید Gentionoside. کوشاد همچنین دارای مقداری تانن، اسانس، پکتین و چربی می‌باشد.

### صور داروئی

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم ریشه خرد شده کوشاد را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد، سپس آنرا صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است.

دم کرده: مقدار ۵ گرم ریشه کوشاد را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید چند ساعت بماند. سپس آنرا صاف کرده و استفاده کنید.

تنتور: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

گرد کوشاد: ریشه خشک شده کوشاد را در آسیاب برقی ریخته و پودر کنید. مقدار مصرف این پودر یک گرم سه بار در روز است.

## خواص درمانی

کوشاد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) اشتها را تحریک می‌کند.

(۲) کوشاد گلبول‌های قرمز و سفید خون را زیاد می‌کند. بنابراین برای معالجه کم

خونی و بیماریهای عفونی مفید است.

(۳) اثر ضد تورم دارد و برای رفع آرتروز و رماتیسم مصرف می‌شود.

(۴) سوء هاضمه را برطرف می‌کند. کافی است که یک فنجان چای کوشاد قبل از غذا

میل کنید.

(۵) تب بر است.

(۶) بیماری مالاریا را معالجه می‌کند.

(۷) درد نقرس را برطرف می‌کند.

(۸) حرارت و رطوبت را از بدن خارج می‌سازد.

(۹) فشار خون را پائین می‌آورد.

(۱۰) ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌کند.

(۱۱) زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند را می‌توان با کمپرس آن مداوا کرد.

(۱۲) تقویت‌کننده معده و بدن است.

(۱۳) انگل‌ها و کرم‌ها را از بین می‌برد.

(۱۴) اختلالات عادت ماهیانه را درمان می‌کند.

(۱۵) برای رفع سردرد مفید است.

(۱۶) آرام‌بخش قلب و اعصاب است.

(۱۷) کسانی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند می‌توانند ریشه کوشاد را بجوند تا میل

سیگار کشیدن از بین برود.

(۱۸) گرفتگی روده‌ها را باز می‌کند.

(۱۹) ادرار آور است.

(۲۰) ضمد کوشاد با سرکه برای از بین بردن لکه‌های پوست مفید است.

(۲۱) عصاره این گیاه مسکن تمام دردها است.

(۲۲) ورم طحال را برطرف می کند.

(۲۳) خون را تصفیه و تمیز می کند.

(۲۴) درمان کننده زردی و یرقان است.

### مضرات کوشاد

مصرف بیش از حد کوشاد ممکن است باعث تحریک معده و بوجود آوردن حالت استفراغ و دل بهم خوردگی شود. زنان باردار و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند.



## گاوزبان Borage

نام علمی *Borago officinalis*

گاوزبان گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. ساقه آن شیاردار و خاردار می‌باشد. برگهای این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است. گل‌های آن به رنگ آبی، سفید، بنفش می‌باشد.

گاوزبان احتمالاً از شمال آفریقا به نواحی دیگر راه یافته و امروزه در منطقه مدیترانه، نواحی شمال آفریقا و قسمت‌هایی از خاورمیانه می‌روید.

گل، برگ و سرشاخه‌های گلدار آن به مصرف داروئی می‌رسد.

### ترکیبات شیمیائی

گل گاوزبان و برگ‌های آن دارای لعاب فراوان است. این گیاه دارای نیترات پتاسیم،

رزین ها، مالات کلسیم، منگنز، منیزیم، اسید فسفریک و آلانتوئین Alantoin می باشد.

### خواص درمانی

گاوزبان از نظر طب قدیم ایران سرد است.

(۱) گل گاوزبان و برگ های آن تصفیه کننده خون است.

(۲) آرام کننده اعصاب است.

(۳) عرق آور است.

(۴) ادرار آور است.

(۵) کلیه ها را تقویت می کند.

(۶) سرماخوردگی را برطرف می کند.

(۷) برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاوزبان استفاده کنید.

(۸) در درمان برونشیت مؤثر است.

(۹) بی اختیاری در دفع ادرار را درمان می کند.

(۱۰) خانم های شیرده برای افزایش شیرشان باید دم کرده گل گاوزبان بنوشند.

(۱۱) کسانی که از کورتون استفاده کرده اند، برای برطرف کردن ضعف غدد فوق

کلیوی خود در اثر استفاده از این دارو، باید چای گل گاوزبان بنوشند.

(۱۲) اگر ناراحتی و غم و غصه دارید حتماً چای گل گاوزبان بنوشید تا ناراحتی

برطرف شود.

(۱۳) التهاب و ورم کلیه را درمان می کند.

(۱۴) در درمان بیماری سرخک و مخملک مفید است.

(۱۵) برگ های گاوزبان را له کنید و برای درمان سوختگی و آبه روی آنها بگذارید.

(۱۶) ضماد برگ های گاوزبان برای رفع ورم مؤثر است.

(۱۷) برای برطرف کردن درد رماتیسم، ضماد برگ گاوزبان را روی مفصل ها بگذارید.

(۱۸) برای تصفیه خون و تمیز کردن خون از مواد سمی، گل گاوزبان و گل قاصدک را با

هم مخلوط کرده و از دم کرده آنها به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

(۱۹) برگ های گاوزبان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید.



۲۰) برگهای تازه گاوزبان دارای مقدار زیادی ویتامین C می باشد و در بعضی از کشورها آن را در داخل سالاد می ریزند.

### مضرات گاوزبان

گاوزبان به علت داشتن آکالوئید برای زنان حامله و کودکان مضر است.



## گردو WALNUT

نام علمی *juglans regia*

گردو درختی است زیبا و سایه افکن که به عنوان درخت زینتی نیز محسوب می شود. این درخت در مناطق معتدل دنیا رشد و پرورش می یابد. گل‌های نر و ماده روی یک پایه قرار دارند. سنبله گل‌های نر به صورت آویخته است ولی گل‌های ماده آن به وضع قائم روی شاخه قرار دارد. میوه گردو، گرد و در درون آن مغز گردو در فاصله‌های پرده‌های نازکی قرار گرفته است. قشری که روی مغز گردو است سبز رنگ و کمی گوشتی می باشد. درخت گردو هنگامی که به سن بیست سالگی می رسد شروع به میوه دادن می کند و بالاترین باروری خود را در سنین پنجاه سالگی دارد. از تمام قسمت‌های درخت گردو استفاده طبّی به عمل می آید.

## ترکیبات شیمیائی

مغز گردو دارای چند اسید آلی، مقدار کمی اسانس، اگزالات آهنک و ویتامینهای E, C, B, A می باشد. همچنین مغز گردو دارای مقدار کمی (در حدود ۱۲٪) آرسنیک نیز است.

برگ درخت گردو دارای ۳٪ اینوزیت، اسید الازیک، اسید گالیک و اسانسی با بوی مخصوص و مقداری پارافین، تانن و مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیم، باریوم و کاروتن است.

پوسته گروشتدار میوه سبز گردو دارای امولسیون، قند و اسیدهای آلی مانند اسید سیتریک، اسید مالیک فسفات و اگزالات کلسیم است.

عصاره برگ درخت گردو خاصیت از بین بردن میکروب و باکتری را دارد. در، صد گرم مغز گردو خام و خشک، مواد زیر موجود است:

آب	۳/۵	گرم
پروتئین	۱۴/۸	گرم
مواد نشاسته ای	۱۳	گرم
چربی	۶۵	گرم
کلسیم	۱۰۰	میلی گرم
فسفر	۳۸۰	میلی گرم
آهن	۳	میلی گرم
سدیم	۲	میلی گرم
پتاسیم	۵۰	میلی گرم
ویتامین A	۳۰	واحد
ویتامین B1	۰/۳۵	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۱۲	میلی گرم
ویتامین B3	۱	میلی گرم
ویتامین C	۲	میلی گرم

## خواص درمانی گردو

گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. روغن گردو که از قدیم برای پختن غذاها از آن استفاده می شده است؛ روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایم است و به آسانی تند می شود.

از روغن گردو به غیر از پخت و پز برای نقاشی و تهیه صابون استفاده می شود.

(۱) گردو خون ساز و تصفیه کننده خون است.

(۲) گردو درمان کننده بیماریهای ریوی است.

(۳) گردو مسکن دل پیچه است.

(۴) مربای گردو و عسل برای اشخاص لاغر و تقویت و تحریک نیروی جنسی مفید است.

(۵) مربای گردو همچنین ملین بوده و آپاندیس را تقویت می کند.

(۶) اگر گردو را با بادام شیرین و جین سین (Ginseng) مخلوط کنید درمان کننده سرفه مزمن، اسهال خونی، سوزش معده بوده و یبوست را نیز از بین می برد.

(۷) خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می کند.

(۸) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است.

(۹) از روغن گردو به عنوان پماد برای بیماریهای پوستی استفاده کنید.

(۱۰) برای درمان درد معده، درد عضلات و استخوانها از پوست گردو چائی درست کنید و سه فنجان در روز بنوشید.

(۱۱) از جوشانده برگ درخت گردو برای شست و شوی ورمها و آبسه استفاده کنید.

(۱۲) خوردن گردو برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

(۱۳) خوردن گردو مانع ترش کردن می شود.

(۱۴) گردو را با انجیر و موز بخورید تقویت کننده حواس و مغز است.

(۱۵) عصاره پوست سبز گردو که با آب انار پخته شده باشد برای درمان ورم گلو مفید

است.

(۱۶) اگر پوست سبز تازه گردو را به دندان و لثه بمالید، لثه و دندان را تقویت می کند.

(۱۷) اگر گوش چرک کند، آب برگ درخت گردو را بگیرید، آن را کمی گرم کرده و در

گوش بچکانید، به زودی چرک را برطرف می‌کند.

(۱۸) برای کاهش قند خون در بیماران مبتلا به بیماری قند مقدار ۲۰ گرم برگ درخت گرددو را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید و از این دم کرده روزی سه تا چهار فنجان به بیمار بدهید، قند خون را کاهش می‌دهد.

(۱۹) دم کرده برگ درخت گرددو برای درمان ورم مفاصل مفید است.

(۲۰) ۵۰ گرم برگ درخت گرددو را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست و شوی زخم‌ها و التیام آنها بسیار مفید است.

(۲۱) دم کرده برگ درخت گرددو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است.

(۲۲) دم کرده برگ درخت گرددو و قسمت گوشتدار میوه سبز آن برای معالجه سل استخوانی، سل مفاصل و چرک مجرای بینی، حلق و ورم غدد لنفاوی ناحیه گردن و ورم لوزه به کار می‌رود.

(۲۳) جوشانده برگ درخت گرددو، درمان‌کننده سردرد، سرمازدگی و بیماری‌های پوستی است.

(۲۴) گل‌های درخت گرددو قابض است و جوشانده و یا تئتور آن برای معالجه دیسانتري و خونریزهای رحم مفید است.

(۲۵) شیره قسمت سبز میوه گرددو را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می‌برد.

(۲۶) قسمت سبز و تازه میوه را اگر با آب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه‌ای به مو می‌دهد.

(۲۷) برگ تازه درخت گرددو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می‌برد.

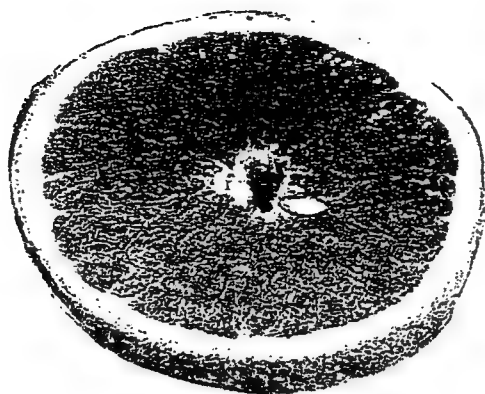
(۲۸) برای تقویت و درد معده مقدار ۹۰ گرم از قسمت گوشتدار میوه سبز درخت گرددو را با ۵ عدد بادام تلخ در نیم لیتر الکل سفید ۹۰ درجه ریخته و پس از یک هفته آنرا صاف کنید. مقدار یک تا سه قاشق چایخوری دو تا سه بار در روز بخورید.

(۲۹) اگر زن حامله روزی یک عدد گرددو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد.

(۳۰) چون گرددو دارای مس می‌باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند.

### مضرات گردو

گردو به خاطر داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است؛ ولی نباید در خوردن آن اسراف کرد زیرا زیاده روی در خوردن آن، باعث ورم لوزه و زخم دهان می شود. مخصوصاً گردو برای گرم مزاج ها خوب نیست و معمولاً بهتر است این افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند. مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می شود و رنگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود. گردوی تازه به رنگ سفید با پوست زرد روشن است. گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگهداری کنید تا کهنه نشود.



## گریپ فروت Grapefruit

نام علمی *Citrus paradisi*

دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می نامند این است که میوه آن مانند انگور به صورت جمعی تا دوازه تا بر روی شاخه می روید. این میوه که یکی از مرکبات می باشد. بیشتر از ۴۰۰۰ سال پیش در هند و مالزی کاشته می شده است ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا این که اسپانیایی ها آن را به کشورهای دیگر بردند. حتی بعد از شناختن این میوه توسط مردم کشورهای اروپائی، به علت طعم تلخ آن بسیار کم مصرف بود تا این که در سالهای ۱۸۸۰ تا ۱۸۸۵ تعدادی از صاحبان باغهای مرکبات آمریکا این میوه را به فیلادلفیا و نیویورک فرستادند و تبلیغات وسیعی را برای فروش گریپ فروت شروع کردند. در سال ۱۹۱۵ فروش این میوه توسعه یافت و پرورش آن به دیگر نواحی آمریکا مثل کالیفرنیا، آریزونا و تگزاس گسترش یافت.

جالب است که بدانید آمریکا ۹۷٪ گریپ فروت دنیا را تأمین می‌کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم ۹۰٪ گریپ فروت آمریکا را تولید می‌کنند.

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال بوده و ارتفاع آن تا ۱۲ متر می‌رسد. برگهای آن سبز و گل آن سفید است. میوه گریپ فروت درشت‌تر از پرتقال و پوست آن هنگامیکه رسیده باشد نازک و به رنگ زرد روشن است. اگر در چیدن گریپ فروت هنگامی که رسیده است تأخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی زیر پوست ضخیم می‌شود و مقداری از آب خود را از دست می‌دهد. گریپ فروت رسیده، آبدار و طعم آن ترش و شیرین و کمی تلخ می‌باشد. نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می‌روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن توسرخ می‌گویند.

گریپ فروت در حال حاضر در چین، هند، خاورمیانه و در ایران در شمال و جنوب پرورش داده می‌شود.

گریپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولی فصل آن از ژانویه تا می می‌باشد.

### ترکیبات شیمیائی گریپ فروت

گریپ فروت منبع غنی ویتامین C و B1 می‌باشد. پوست گریپ فروت دارای مقدار زیادی پکتین است. مهمترین ترکیبات شیمیائی گریپ فروت نارین گین Naringin، لیموئین، سسکی ترپین Sesquiterpene، آلدئید Aldehyde، ژرانیول Geraniol و کادینین Cadinene می‌باشد.

در، صد گرم گریپ فروت، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۰	کالری
آب	۸۸	گرم
پروتئین	۰/۳	گرم
چربی	۰/۱۳	گرم
کلسیم	۱۱/۵	میلی گرم
فسفر	۱۲	میلی گرم



آهن	۰/۲	میلی گرم
پتاسیم	۱۳۰	میلی گرم
ویتامین A	۱	واحد
ویتامین B1	۰/۰۲	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۱	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۰۱	میلی گرم
ویتامین C	۳۰	میلی گرم

گریپ فروت یک میوه اسیدی است و بهتر است که آنرا همراه دیگر مرکبات مصرف کرد و هنگامی که آنرا می برید زود مصرف کنید زیرا در اثر ماندن مواد مؤثر خود را از دست می دهد.

گریپ فروت از لیموترش کمتر اسیدی است بنابراین آنهایی که نمی توانند از لیموترش استفاده کنند بهتر است که این میوه را بجای لیموترش مصرف کنند.

### خواص طبی گریپ فروت

(۱) گریپ فروت چون دارای کالری کمی است نوشابه بسیار خوبی برای آنهایی است که می خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند. گریپ فروت از پرتقال کمتر قند دارد.

(۲) گریپ فروت تمیزکننده بدن از مواد سمی است و این مواد را سریعاً دفع می کند و دلیل آن این است که هنگامی که از گریپ فروت استفاده می کنید به علت دفع مواد زائد ممکن است اسهال تولید شود.

(۳) گریپ فروت داروی خواب است. اگر می خواهید خواب خوش و سنگین داشته باشید یک گریپ فروت و یا آب آنرا گرفته قبل از رفتن به رختخواب بخورید.

(۴) گریپ فروت داروی یبوست است به شرطی که آنرا صبح ناشتا بعد از برخاستن از رختخواب بخورید.

(۵) گریپ فروت ضد سرماخوردگی است و تب را پائین می آورد. در هنگام سرماخوردگی و تب آب گریپ فروت بنوشید.

(۶) پوست سفید رنگ گریپ فروت دارای ویتامین P می باشد که آنتی اکسیدان بسیار

قوی است و برای سلامتی دندان و لثه بسیار سودمند است. برای استفاده از ویتامین P باید قسمت سفید رنگ زیر پوست گریپ فروت را گرفته و در داخل آب جوش بیاندازید و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه آرام بجوشد سپس آنرا بنوشید.

(۷) گریپ فروت به دلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می کند پس باید آنرا قبل از غذا مصرف نمود تا اشتها را تحریک کرده و غذا را زودتر هضم نماید.

(۸) آنهایی که کلیه و مثانه و کیسه صفراشان سنگ تولید می کند حتماً باید گریپ فروت بخورند زیرا گریپ فروت از درست شدن سنگ جلوگیری می کند.

(۹) مهمترین کاربرد گریپ فروت برای جلوگیری و درمان بیماری قلبی است و گریپ فروت شفا بخش قلب است زیرا کلسترول را پائین آورده و رگها را از وجود چربیها و مواد رسوب کرده، پاک می کند و پیشرفت تصلب شرائین را متوقف می سازد.

خاصیت درمانی پائین آوردن کلسترول حتی مؤثرتر از داروهای شیمیائی ضد کلسترول است دانشمندان دریافته اند که گریپ فروت کلسترول خون را خیلی سریع تر از داروی معروف ضد کلسترول «کولیستیرامین» Cholestyramine پائین می آورد و با مصرف روزانه گریپ فروت آنرا در حد معتدل نگاه می دارد.

تحقیقاتی که اخیراً روی بیماران مبتلا به کلسترول بالا انجام شده نشان داده است که مصرف ۲ عدد گریپ فروت در روز کلسترول خون را بطور متوسط ۱۰٪ پائین می آورد و حتی مقدار HDL را که چربی مفید برای بدن است، بالا می برد. بنابراین کسانی که مبتلا به کلسترول بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند، زیرا پکتین و ویتامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد.

برای استفاده از این خواص گریپ فروت می توانید گریپ فروت را کاملاً بشوئید و سپس پوست زرد رنگ آنرا خیلی نازک (مانند سیب) بگیرید که تنها قسمت سفید رنگ آن باقی بماند. بعد آنرا تکه تکه کرده و در مخلوط کن برقی Blender بیاندازید. نصف لیوان آب به آن اضافه کنید و بگذارید یک دقیقه مخلوط شده و مانند پوره شود. اگر طعم تلخ آنرا دوست ندارید یک قاشق عسل هم به آن اضافه کنید. آنرا می توانید با قاشق بخورید.

البته می توانید این مخلوط را در فریزر قرار دهید تا مانند بستنی شود.

۱۰) خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال حمله قلبی را بنحو بارزی کاهش می‌دهد، بنابراین کسانی که در خانواده شان سابقه حمله قلبی و بیماری قلبی وجود دارد حتماً باید از گریپ فروت استفاده کنند.

۱۱) تحقیقاتی که در روی خوکه‌ها انجام گرفته نشان داده است که گریپ فروت در سلامتی شریانها اثر معجزه آسایی دارد. دانشمندان به یک دسته از خوکه‌ها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ فروت دادند و به دسته دیگر بدون پکتین گریپ فروت. دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آنها بهیچ وجه اثری از تصلب شراین مخصوصاً در شریانهای اکلیلی قلب و آئورت دیده نشد. در حالیکه دسته دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصلب شراین و کلسترول بالا شده بودند.

۱۲) گریپ فروت میوه ضد سرطان است. مشاهده شده است در نقاطی که مردم آنجا از گریپ فروت استفاده می‌کنند ابتلاء به سرطان کمتر است. البته ممکن است که به علت وجود ویتامین C و ویتامین P در گریپ فروت باشد.

دانشمندان ژاپنی چند سال پیش آزمایشهایی در مورد اثر گریپ فروت روی سرطان بر روی موشها انجام دادند. به موشهایی که مبتلا به سرطان بودند عصاره گریپ فروت تزریق کردند و با کمال تعجب مشاهده نمودند که رشد غده سرطانی در آنها متوقف شد و پس از چندی همه آنها بهبود یافتند. آنها نتیجه گرفتند که در گریپ فروت و مخصوصاً در پوست آن ماده ضد سرطان وجود دارد.

۱۳) هسته گریپ فروت نیز خواص بسیاری دارد زیرا میکرب کش، ضد قارچ و ضد Yeast است. البته عصاره هسته گریپ فروت بصورت قرص و کپسول در فروشگاههای Health Food موجود است می‌توانید خریداری کرده و مصرف کنید و یا این که هسته‌های گریپ فروت را جمع کرده و خشک کنید سپس در داخل آسیاب برقی ریخته و پودر کنید و هر روز مقدار یک قاشق چایخوری از آن را با آب میل کنید یا این که همانطوری که گفته شد همه گریپ فروت را با پوست سفید آن و هسته آن در داخل مخلوط کن برقی ریخته و مصرف کنید.



## گزنه Nettle

نام علمی *Urtica dioica*

گزنه گیاهی است که از زمانهای خیلی قدیم وجود داشته و مردم آن زمان از آن برای تغذیه استفاده می کرده و از خواص درمانی آن اطلاع داشته اند.

جالینوس حکیم که در قرن دوم میلادی زندگی می کرده آن را برای رفع سرماخوردگی و بیماری دستگاه تنفسی به کار می برده است.

گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهارگوش بوده و بطور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می رود. این گیاه در خرابه ها، باغها و نقاط مرطوب که چهارپایان از آن عبور می کنند به حالت خودرو می روید. ریشه این گیاه خزننده بوده و در ناحیه ای که سبز می شود کم کم تمام منطقه را فرا می گیرد.

برگهای گزنه بیضی و نوک تیز و گلهای آن سبز روشن و یا زرد می باشد که در روی دو

پایه نر و ماده قرار دارند.

ساقه این گیاه را پیرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه بدست می چسبد و پوست را می گزد که تولید خارش و سوزش می کند و شاید بهمین دلیل آن را گزنه نامیده اند.

تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است. قسمت مورد استفاده این گیاه، برگهای تازه، ریشه، شیر و دانه آن است.

### ترکیبات شیمیائی

گزنه دارای تانن، لسیتین Lecithin، اسید فورمیک (جوهر مورچه)، نیترات، پتاسیم و کلسیم، ترکیبات آهن دار، ویتامین C و نوعی گلوکوزید است که پوست را قرمز می کند. از سرشاخه های این گیاه ماده قرمز رنگی بنام اورتی سین Urticine استخراج می شود.

### صور داروئی

- (۱) دم کرده گزنه: مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذا است.
- (۲) جوشانده گزنه: مقدار ۳۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان بین غذاها برای دو روز است.
- (۳) تنتور گزنه: یک قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در داخل شیشه در بسته بریزید و به مدت ۱۵ روز، هر روز آن را تکان دهید بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگاهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره سه بار در روز می باشد.

### خواص طبی گزنه

گزنه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

- (۱) گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می کند، حتی در بعضی از

موارد موی سر دوباره می‌روید. برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه‌ها و برگ‌ها وریشه گزنه را به تنهائی و یا با ۳۰ گرم چای کوهی در یک لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد. شبها مقداری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشوئید.

(۲) برای براق شدن و برگرداندن رنگ طبیعی به موها بعد از شستشوی سر، موها را با چای گزنه ماساژ بدهید. برای این منظور یک قاشق چایخوری برگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید بماند. ماساژ دادن با این چای شوره سر را نیز برطرف می‌کند.

(۳) دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

(۴) ادرار را زیاد می‌کند.

(۵) برای بند آمدن خونریزی از آن استفاده می‌شود. و اگر جوشانده گزنه را روی زخم بریزید فوراً خونریزی را بند می‌آورد.

(۶) برای درمان بیماری قند مفید است. به این منظور یک فنجان چای گزنه را سه بار در روز میل کنید.

(۷) ترشح شیر را در زنان شیرده زیاد می‌کند.

(۸) برای رفع خونریزیهای رحمی که بین دو پرئود اتفاق می‌افتد بسیار مفید است.

(۹) برای درمان خون دماغ شدن مؤثر است. می‌توان ضماد برگ گزنه را داخل بینی گذاشت.

(۱۰) اخلاط خونی را برطرف می‌کند.

(۱۱) بیماریهای پوستی را برطرف می‌کند.

(۱۲) دانه گزنه اثر مسهلی دارد. مقدار مصرف آن ۱۰ گرم می‌باشد و استفاده بیش از این مقدار خطرناک است.

(۱۳) برای باز کردن پرئود از دانه گزنه استفاده کنید.

(۱۴) برگ و دانه گزنه ضد کرم است.

(۱۵) گزنه حرکات روده و معده را تقویت می‌کند.

(۱۶) در درمان کم خونی مؤثر است و تعداد گلبولهای قرمز خون را زیاد می‌کند.

(۱۷) اگر در ادرار، خون وجود داشته باشد گزنه آن را برطرف می‌کند.

(۱۸) گزنه عرق آور است.

(۱۹) ورم‌های سفت را نرم می‌کند. برای این منظور برگهای له شده گزنه را روی ورم بگذارید.

(۲۰) پاک‌کننده اخلاط سینه، ریه و معده است.

(۲۱) نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

(۲۲) گرفتگی‌های کبد را رفع می‌کند.

(۲۳) برای از بین بردن زگیل، ضماط برگهای تازه آن را روی زگیل بگذارید.

(۲۴) برای رفع تنگی نفس و پاک کردن سینه مفید است. به این منظور چای گزنه را با ماءالشعیر بخورید. برای تهیه ماءالشعیر مقدار ۵۰ گرم جو را در یک لیتر آب ریخته و آنقدر بجوشانید که مقدار نیم لیتر آن باقی بماند.

(۲۵) برای پاک کردن مثانه، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه، برگ گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید.

(۲۶) برای تقویت نیروی جنسی تخم گزنه را همراه با تخم کرفس آسیاب کرده و بخورید.

(۲۷) برای التیام زخم‌ها و زخم‌های سرطانی از ضماط تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید.

(۲۸) برای التیام زخم‌ها همچنین می‌توان تخم گزنه و یا برگ خشک آن را پودر کرده و روی زخم‌ها پاشید.

(۲۹) برای برطرف کردن کبیر از جوشانده گزنه به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

(۳۰) برای تحریک قسمت‌های بدن که خون به آن نمی‌رسد و یا بر اثر سکتته بی‌حس شده‌اند، می‌توان با شاخه‌های تازه گزنه به قسمت‌های بی‌حس شده ضربه زد که خون متوجه آن قسمت شود.

(۳۱) درد نقرس را کاهش می‌دهد.

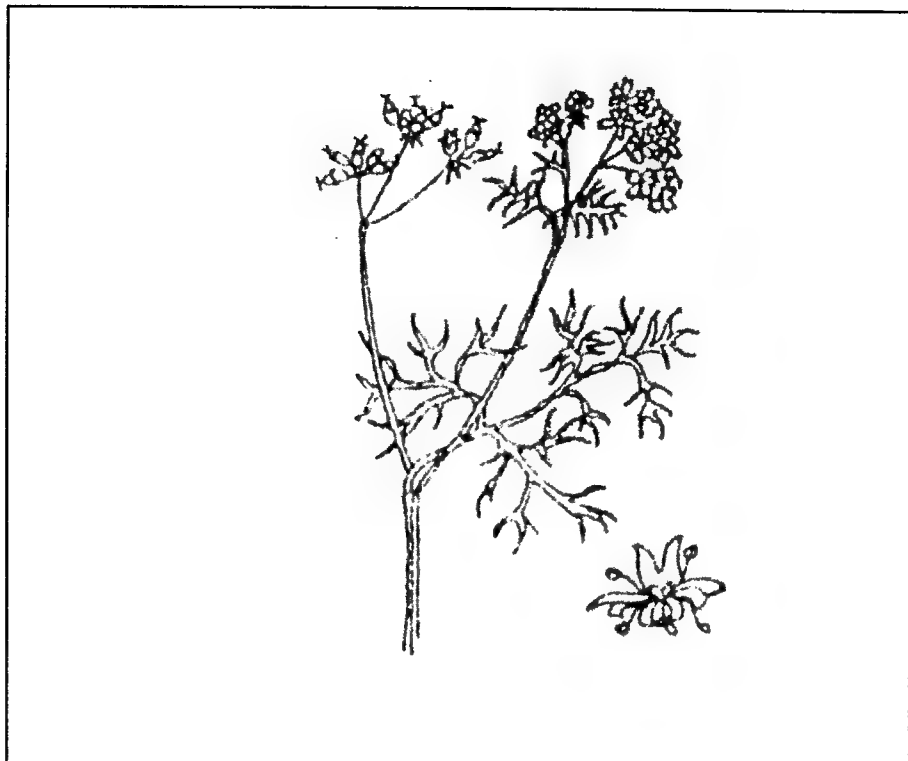
(۳۲) تب یونجه را درمان می‌کند. مقدار مصرف آن دو فنجان چای گزنه و یا دو کپسول ۳۰۰ میلی گرمی در روز است.

- (۳۳) برای برطرف کردن ناراحتی های زنانه قبل از پیود از چای گزنه استفاده کنید.
- (۳۴) گزنه ورم پروستات را کاملاً درمان می کند و حتی آنهائی که باید عمل جراحی انجام دهند اگر مدتی از تئور این گیاه استفاده کنند کاملاً بهبود می یابند.
- (۳۵) فشار خون را پائین می آورد. به این منظور باید یک قاشق مرباخوری گیاه خشک گزنه را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید و دو لیوان در روز از آن بخورید.
- اگر از تئور آن می خواهید استفاده کنید مقدار مصرف آن یک چهارم قاشق مرباخوری مخلوط با آب دو بار در روز است.
- (۳۶) ناراحتی های کلیه را برطرف می کند.
- (۳۷) ضماد آن درد عضلانی را برطرف می کند.
- (۳۸) کرم معده و روده را می کشد.
- (۳۹) درمان کننده بواسیر است.
- (۴۰) برای برطرف کردن درد رماتیسسم، برگهای تازه آن را روی پوست بمالید.

### مضرات گزنه

- گزنه اگر بیش از حد استفاده شود ممکن است برای روده ها و کلیه ها مضر باشد.
- بنابراین بهتر است با صمغ عربی و کتیرا خورده شود.
- مقدار مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود. زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند.





## گشنیز Coriander

نام علمی *Coriandrum sativum*

گشنیز بومی جنوب اروپا و مناطق مدیترانه است. در بیشتر نقاط ایران نیز می‌روید. از زمانهای قدیم وجود داشته و حتی مورد مصرف مصری‌ها بوده است. بقراط این گیاه را می‌شناخته و برای درمان بیماریهای مختلف از آن استفاده می‌کرده است. در قرون وسطی ضعف جنسی را با گشنیز درمان می‌کردند. گشنیز گیاهی است علفی و یکساله، به رنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر نیز می‌رسد. برگهای آن به دو شکل ظاهر می‌شود، آنهایی که در قاعده ساقه وجود دارد به شکل دندانه دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخ‌شکل می‌باشند. گلهای گشنیز کوچک و رنگ سفید مایل به صورتی در انتهای ساقه به شکل چتر ظاهر می‌شود. قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه و برگ و میوه آن است. میوه گشنیز گرد و به رنگ زرد

کم رنگ می باشد. بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می شود. حتی نام لاتین گشنیز Corinder از لغت یونانی Korio مشتق شده که به معنی بد بو است. گشنیز در رشت بنام هل دانه معروف است.

### ترکیبات شیمیائی

آب	۷/۵	گرم
مواد چرب	۱۵	گرم
سلولز	۳۸	گرم
اسانس	۱	گرم
اسید اگزالیک	۱۲	میلی گرم
کلسیم	۱۷۰	میلی گرم
ویتامین A	۲۰۰	واحد
ویتامین C	۵۰	میلی گرم

مواد چرب گشنیز مرکب از اسید اولئیک، اسید پالمیتیک، اسید لینولئیک و اسید پتروسه لینیک است.

در برگهای خشک گشنیز مقدار زیادی ویتامین A و C یافت می شود.

### خواص طبی گشنیز

گشنیز و تخم گشنیز از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

خواص تخم گشنیز بقرار زیر است:

- (۱) تخم گشنیز را پودر کرده و با نسبت مساوی با شکر و یا عسل مخلوط کنید. برای تقویت بدن بسیار مفید است.
- (۲) معده را تقویت می کند.
- (۳) خوردن تخم گشنیز با غذا به هضم غذا کمک می کند.
- (۴) نفخ و گاز معده را از بین می برد.

- (۵) ادرار آور است.
- (۶) برای برطرف کردن تشنج مفید است.
- (۷) تنظیم کننده پر بود است.
- (۸) کرم های معده و روده را از بین می برد.
- (۹) برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است.
- (۱۰) آنهایی که تند تند غذا می خورند و مقداری هوا را با غذا به داخل معده می فرستند باید حتماً با غذا مقداری تخم گشنیز بخورند.
- (۱۱) برای برطرف کردن تب تیفوئید مفید است.
- (۱۲) خاصیت ضد باکتری دارد و بیماری های عفونی روده را برطرف می کند.
- (۱۳) تب های نوبه ای را درمان می کند.
- (۱۴) برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده کنید.
- (۱۵) جوشانده تخم گشنیز خواب آور است.
- (۱۶) زکام را برطرف می کند.
- (۱۷) تخم گشنیز شیر را در مادران شیرده زیاد می کند.
- (۱۸) برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.
- (۱۹) جویدن تخم گشنیز بوی الکل و شراب را از بین می برد.
- (۲۰) برای برطرف کردن جوشهائی که در دهان می زند تخم گشنیز بجوید.
- (۲۱) تقویت کننده قلب است.
- (۲۲) جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده اسهال خونی را برطرف می کند.

### خواص برگ و ساقه گشنیز

- (۱) آب گشنیز خواب آور است.
- (۲) جوشانده تمام گیاه برای برطرف کردن سرفه، سرماخوردگی و سرخک مفید است.
- (۳) مسکن و آرام کننده است.

- (۴) مسمومیت‌های حاصله از مواد پروتئینی را برطرف می‌کند.
- (۵) برای برطرف کردن سرفه و تنگی نفس مفید است.
- (۶) با غذا گشنیز بخورید تا از ترش شدن غذا جلوگیری کنید.
- (۷) تشنگی را برطرف می‌کند.
- (۸) حالت تهوع را با خوردن گشنیز برطرف کنید.
- (۹) طحال را تمیز و تقویت می‌کند.
- (۱۰) برای فتق مفید است.
- (۱۱) برای برطرف کردن بوی بد دهان و نفس بدبو، سوپ گشنیز بخورید.
- (۱۲) دل درد را برطرف می‌کند.

### فرمول برای برطرف کردن بواسیر

حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در ماهی تابه ریخته و بو دهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود سپس آن را پودر کنید و با سرکه و یا شراب مخلوط کرده و چند روز آن را بنوشید تا بواسیر از بین برود.

### برای برطرف کردن دندان درد

حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در چهار لیتر آب ریخته و بگذارید بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد آن را کمی سرد کنید و در دهان مزمه کنید تا درد دندان برطرف شود.

### برای شستن دهان و دندان

یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید سپس آن را برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید.

### مضرات گشنیز

گشنیز اگر به اندازه مصرف شود هیچ گونه ضرری ندارد ولی مصرف زیاد از حد آن تولید نوعی مستی توأم با خستگی شدید می‌کند و گاهی به خوابی عمیق و گنگی و

بی حسی منجر می شود. در بعضی از اشخاص نیز باعث ورم روده، ورم معده و نفرت می شود.

تخم گشنیز را می توانید از فروشگاههای ایرانی و یا چینی خریداری کنید. چینی ها گشنیز را جعفری چینی Chinese Parsley می نامند.



## گلابی Pear

نام علمی *Pirus communis*

گلابی درختی است که بلندی آن به حدود ۱۰ متر می‌رسد و بیشتر در مناطق سردسیر و کوهستانی می‌روید.

این درخت بومی مناطق جنوبی دریای خزر می‌باشد.

ریشه گلابی عمیق است، برگهای آن صاف و دندانه دار می‌باشد. گل‌های گلابی سفید رنگ مایل به صورتی و به صورت خوشه‌ای است.

میوه درخت گلابی مخروطی شکل، گوشتدار، شیرین و یا ترش و شیرین و آبدار است. از تمام قسمت‌های گلابی مانند برگ‌های جوان، پوست ساقه و میوه آن استفاده طبّی می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

برگهای جوان درخت گلابی دارای موادی مانند تانن، گلوکزید و هیدروکینون می باشد.

برگهای خشک درخت گلابی دارای اسید اورسولیک است. دانه گلابی دارای ماده ای بنام آمیگدالین و مقداری روغن می باشد.

در، صد گرم گلابی، مواد زیر موجود است:

انرژی	۵۵	کالری
آب	۸۳	گرم
مواد نشاسته ای	۱۲	گرم
پروتئین	۰/۶	گرم
کلسیم	۱۰	میلی گرم
فسفر	۱۲	میلی گرم
آهن	۰/۳	میلی گرم
ویتامین A	۲۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۴	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۱	میلی گرم
ویتامین C	۰/۳	میلی گرم

## خواص طبی گلابی

گلابی از نظر طب قدیم ایران گرم و تر می باشد.

(۱) گلابی سنگ مجاری ادرار را دفع می کند.

(۲) آرام بخش و تب بر است.

(۳) ادرار آور است و بوی بد ادرار را از بین برده و باعث می شود که ادرار رنگ روشن

پیدا کند.

(۴) هنگامی که دفع ادرار مشکل است و شخص قطره قطره ادرار می کند خوردن

گلابی بهترین دارو است.

(۵) در رفع عفونت مجرای ادرار مؤثر است.

(۶) اسید اوریک را از بدن دفع می‌کند.

(۷) مقوی بدن است.

(۸) قابض و در عین حال ملین است.

(۹) مقوی قلب و دستگاه هاضمه است.

(۱۰) تشنگی را برطرف می‌کند.

(۱۱) سوزش مثانه و مجرای ادرار را رفع می‌کند.

(۱۲) چون قند گلابی (لولز) است بنابراین آنهایی که مبتلا به مرض قند هستند می‌توانند از آن استفاده کنند و برای آنها مضر نیست.

(۱۳) برای دفع سموم بدن بسیار مؤثر است.

(۱۴) برای پائین آوردن فشار خون باید مدت چند روز فقط گلابی مصرف کنید و غذای دیگری نخورید. البته این رژیم باید تحت نظر دکتر انجام گیرد و با اجازه پزشک متخصص باشد.

### خواص دیگر قسمت‌های درخت گلابی

برگ و شکوفه درخت گلابی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

(۱) شکوفه درخت گلابی مقوی معده است و خونریزی و اسهال را بند می‌آورد.

(۲) در مورد ورم چشم از ضماد شکوفه گلابی استفاده کنید.

(۳) تخم گلابی ضد کرم معده و روده است.

(۴) دم کرده برگ گلابی برای رفع اسهال مفید است.

(۵) برای رفع ناراحتی‌های پروستات و مجاری ادرار از دم کرده برگ‌های جوان

درخت گلابی استفاده کنید. به این منظور ۱۰۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و

مقداری گلابی را تکه تکه کرده و همراه با چند قطعه پوست سیب داخل آن انداخته و

بگذارید حدود ۲۰ دقیقه بماند و از این دم کرده ۳ فنجان در روز بنوشید.

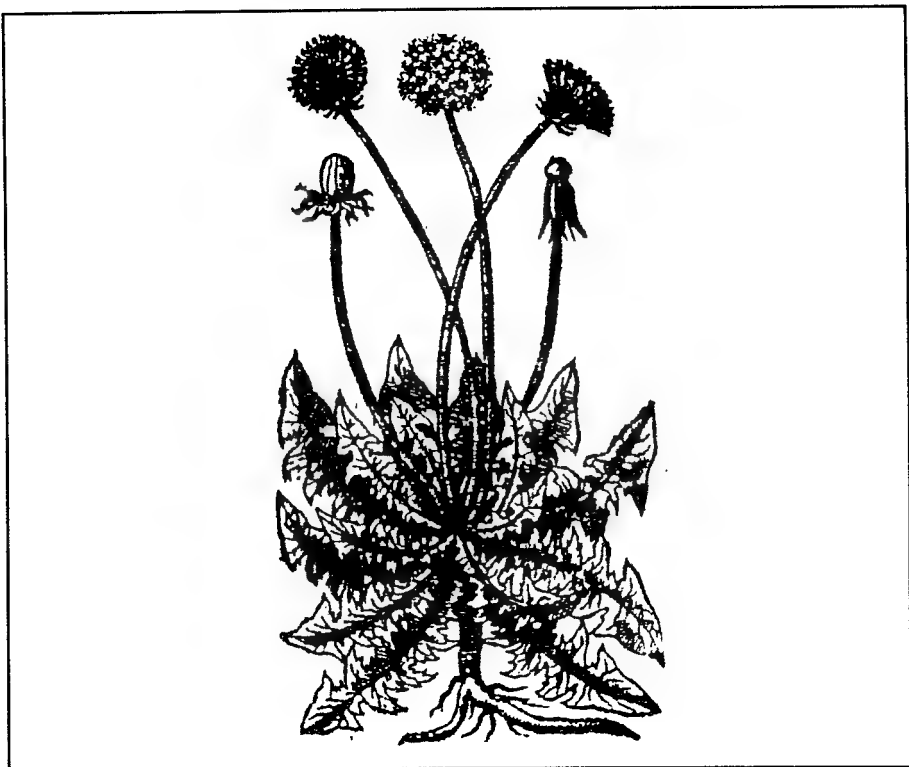
(۶) برای دفع سنگ کلیه ۵۰ گرم برگ گلابی را با ۵۰ گرم پوست سیب در یک لیتر آب



جوش ریخته و به مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آن را به تدریج بنوشید.  
(۷) برای شستشوی زخم‌ها ۵۰ گرم پوست ساقه درخت گلابی را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید چند دقیقه بجوشد و سپس آن را کم‌کم بنوشید.

### مضرات گلابی

اسراف در خوردن گلابی برای سردمزاجان و اشخاصی که معده ضعیف دارند موجب نفخ معده می‌شود و بنابراین باید آن را با مربای زنجبیل بخورند.



## گل قاصدک Dandelion

نام علمی *Taraxacum officinale*

گل قاصدک که بنام‌های «هند بابری»، «خبرآور» و «کاسنی بری» نیز معروف است گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن به ارتفاع ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. این گیاه دارای ریشه‌ایست به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز که پر از شیرابه سفید رنگی می‌باشد.

در انتهای ساقه گل آن قرار دارد. برگهای گل قاصدک سبز رنگ و بریدگیهای مثلث شکل و نوک تیز دارد و بر روی سطح زمین می‌باشد.

گل قاصدک در وسط چمن، حاشیه شوره‌زار، کنار جاده‌ها و اراضی بایر و بطور کلی در همه جا می‌روید و شاید دلیل آن این است که طبیعت می‌خواهد به انسان بگوید که در هر جایی که زندگی می‌کنید به این گیاه احتیاج دارید و هنگامی که حتی آن را با وسائل

مکانیکی و شیمیائی از بین می‌برند دوباره بعد از چندی سر از خاک بیرون می‌آورد.  
گل قاصدک زرد رنگ بوده و میوه‌اش در انتها مانند یکدسته تار ابریشمی سفید یا خرمائی ظاهر می‌شود.

گل قاصدک در حدود ۱۵ نوع مختلف دارد.  
زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست دارد و شهد زیادی از آن بدست می‌آورد.  
برگهای جوان گل قاصدک را معمولاً با سالاد می‌خورند و چون خیلی تلخ است باید آن را با ترشی یا آبلیمو مصرف کرد. از قسمت‌های مختلف گیاه مانند ریشه، برگ و شیرابه آن در طب استفاده می‌شود.

**ترکیبات شیمیائی**  
تلخی برگهای این گیاه مربوط به یک ماده متبلور تلخ بنام تاراکساسین Taraxacine است. ضمناً این گیاه دارای ساپونین، قندهای مختلف و اسیدهای چرب است.  
این گیاه بالاترین حد ویتامین A را در بین گیاهان داراست و همچنین دارای مقدار زیادی پتاسیم است.

در، صد گرم برگ گیاه گل قاصدک، مواد زیر موجود است:

آب	۸۵	گرم
پروتئین	۲/۷	گرم
چربی	۰/۷	گرم
نشاسته	۱۰	گرم
کلسیم	۱۸۵	میلی گرم
فسفر	۶۵	میلی گرم
آهن	۳	میلی گرم
سدیم	۷۵	میلی گرم
پتاسیم	۴۰۰	میلی گرم
ویتامین A	۱۴۰۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲	میلی گرم

ویتامین B2	۰/۲۵	میلی گرم
ویتامین B3	۱/۲	میلی گرم
ویتامین C	۴۵	میلی گرم

### خواص طبی

- این گیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و از قدیم الایام برای درمان بیماریهای کبدی به کار می رفته است.
- (۱) قابض و مقوی معده است.
  - (۲) خوردن آن خونریزی از سینه را متوقف می کند.
  - (۳) تنظیم کننده پریرود است.
  - (۴) برای ازدیاد شیر نافع است و خانم های شیرده باید مقداری از آن را باسالاد بخورند.
  - (۵) خنک کننده و معرق است.
  - (۶) ترشح صفرا را زیاد می کند.
  - (۷) برای درمان زخم، جوش و کورک و آبسه مفید است.
  - (۸) خون را تصفیه می کند.
  - (۹) برای درمان بیماریهای مزمن کبد، کلیه و رفع سنگ کیسه صفرا مفید است.
  - (۱۰) مالیدن شیرابه این گیاه به چشم برای درخشان کردن سفیدی چشم و افزایش بینائی مفید است.
  - (۱۱) از عصاره آن شیاف تهیه می کنند که برای رفع ورم های داخل آلت تناسلی خانم ها و رحم مفید است.
  - (۱۲) خوردن آب این گیاه مخلوط با روغن زیتون برای رفع مسمومیت مفید است.
  - (۱۳) ضماد ریشه آن را در محل نیش عقرب یا زنبور و یا مار می گذارند که بسیار مفید است.
  - (۱۴) از کمپرس جوشانده برگهای گل قاصدک برای تسکین و رفع التهاب استفاده می شود.

۱۵) برای رفع کم کاری کبدی و التهاب و ورم مجرای صفرا مفید است.

۱۶) اوره را دفع می کند.

۱۷) کلسترول خون را کاهش می دهد.

۱۸) درمان کننده اغزما و بیماریهای پوستی است.

۱۹) رماتیسیم و نقرس را درمان می کند.

۲۰) در درمان واریس، چاقی و رفع سلولیت مفید است.

۲۱) درمان کننده کم خونی است.

۲۲) برای درمان نارسائی اعمال کبد و تمیز کردن کبد از مخلوط زیر استفاده کنید:

شیره ریشه تازه گل قاصدک ۱۰۰ گرم - الکل ۹۰ درجه ۱۸ گرم

گلیسرین ۱۵ گرم - آب ۱۷ گرم

مواد بالا را با یکدیگر مخلوط کنید و به مقدار یک قاشق سوپخوری سه بار در روز

مصرف نمایید.

۲۳) دم کرده این گیاه را نیز برای تمیز کردن کبد به کار می برند. مقدار مصرف آن یک

فنجان سه یا چهار بار در روز است.

برای تهیه این دم کرده باید ۵۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و

به مدت ۵ دقیقه بگذارید بماند. سپس آن را صاف کرده و استفاده کنید.



## گوجه فرنگی Tomato

نام علمی *Lycopersicum esculentum*

گوجه فرنگی از هزاران سال پیش وجود داشته است ولی البته به اندازه یک گیلاس بوده است و کم کم در اثر پرورش درشت تر شده است.

وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است. در قرن شانزدهم در کشور پرو به مقدار زیاد کشت می شده است. در قرن هفدهم گوجه فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت و چون بسیارگران بود فقط مردم ثروتمند می توانستند از آن استفاده کنند و بنام سیب عشق معروف شد.

از لحاظ کشت و زرع گوجه فرنگی جزو سبزیجات است در حالی که از نظر گیاه شناسی در دسته میوه جات جای دارد و گیاه شناسان آن را جزو مرکبات می دانند. مصرف گوجه فرنگی مرتباً در حال افزایش است و بعد از سیب زمینی بالاترین مصرف را

در بین سبزیجات دارا می باشد.

گوجه فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد. گوجه فرنگی انواع مختلف دارد و در حدود شانزده نوع آن در بازار به فروش می رسد.

یک نوع آن گوجه فرنگی سفید است که دارای اسید نمی باشد.

گوجه فرنگی را باید هنگامی که کاملاً رسیده است از بوته چید و مصرف کرد زیرا گوجه فرنگی نارس و سبز برای بدن مخصوصاً برای کلیه ها مضر است. البته در کشورهای صنعتی گوجه فرنگی را کال می چینند تا زمانی که به مقصد می رسد و یا در انبار می رسد و قرمز می شود. اگر گوجه فرنگی کاملاً قرمز باشد ولی وقتی آن را باز می کنید تخم آن سبز باشد نشانه این است که گوجه فرنگی را کال چیده اند و بعداً رسیده است.

گوجه فرنگی گیاهی است یکساله، دارای شاخه های زیاد، که ارتفاع آن تا حدود یک متر می رسد.

گل های آن زرد رنگ است که از کنار شاخه ها و یا ساقه آن بیرون می آید. میوه آن گرد و یا تخم مرغی و به رنگ زرد یا قرمز دیده می شود.

### ترکیبات شیمیائی

گوجه فرنگی دارای اسید اگزالیک، اسید مالیک و اسید سیتریک می باشد. همچنین در گوجه فرنگی رسیده، گلوکز، فروکتوز، سوکروز و قندهای دیگر نیز وجود دارد. اسیدی بودن گوجه فرنگی به علت وجود اسید سیتریک می باشد که به تدریج تا مرحله قرمز شدن افزایش یافته و سپس رو به کاهش می گذارد. موادی که باعث قرمزی رنگ گوجه فرنگی است شامل کاروتنوئید، بتاکاروتن و لایکوپن Lycopene است.

حداکثر مقدار کاروتنوئید در گوجه فرنگی ئی که در زیر نور خورشید رسیده است وجود دارد.

در، صد گرم گوجه فرنگی رسیده، مواد زیر موجود است:

انرژی	۴۰	کالری
آب	۹۰	گرم
پروتئین	۰/۶	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۸	گرم
کلسیم	۲۰	میلی گرم
فسفر	۱۶	میلی گرم
آهن	۰/۴	میلی گرم
سدیم	۰/۳	میلی گرم
پتاسیم	۲۰۰	میلی گرم
ویتامین A	۴۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۶	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۳	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۰۴	میلی گرم
ویتامین C	۲۲	میلی گرم

### خواص طبی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی گرچه دارای اسید سیتریک است اما بدن را قلیائی می‌کند.

(۱) گوجه فرنگی درجه قلیائی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون کمک می‌کند و بطور کلی تصفیه کننده خون است.

(۲) به دفع اسید اوریک کمک می‌کند.

(۳) کبد را تصفیه و تمیز می‌کند مخصوصاً هنگامی که با آب سبزیجات دیگر مانند جعفری، چغندر و هویج استفاده شود.

(۴) گوجه فرنگی ملین است.

(۵) برای تقویت کلی بدن و مخصوصاً برای تقویت مسلولین بکار می‌رود.

(۶) برای درمان ورم ملتحمه چشم مفید است.



(۷) زنگ زدن گوش را از بین می‌برد.

(۸) سنگ کلیه را دفع می‌کند.

(۹) از سرطان جلوگیری می‌کند و ضد سرطان است و این به علت وجود ماده‌ای بنام لایکوپین می‌باشد که یک آنتی اکسیدان قوی است.

(۱۰) آقایان با خوردن مرتب گوجه فرنگی می‌توانند خود را در مقابل سرطان پروستات بیمه کنند.

(۱۱) گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می‌کند.

(۱۲) در کسورهای که مقدار مصرف گوجه فرنگی بالاست سرطان ریه و سرطان معده در پائین‌ترین حد می‌باشد.

(۱۳) برای رفع دندان درد، ریشه و شاخه و برگهای گوجه فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را مزمه کنید.

(۱۴) از جوشانده برگ گوجه فرنگی برای دفع شته و حشرات می‌توانید استفاده کنید. برای این منظور باید یک کیلوگرم برگ تازه گوجه فرنگی را در یک لیتر سرکه خیس کرده و در داخل ظرفی که ۲ لیتر آب جوش دارد بریزید و ظرف را روی شعله قرار داده و به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس ظرف را برداشته و بگذارید تا مدت دو روز بماند و گاهی آنرا هم بزنید سپس آنرا با فشار صاف کنید.

می‌توان این محلول را روی درختان یا گلهای که شته دارند پاشید یا اسپری کرد.

(۱۵) گوجه فرنگی برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم غذای مفیدی است.

(۱۶) گوجه فرنگی ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

(۱۷) از تصلب شرائین جلوگیری می‌کند و مصرف آن مفید است.

(۱۸) اوره خون را پائین می‌آورد.

(۱۹) ورم مخاط روده را رفع می‌کند.

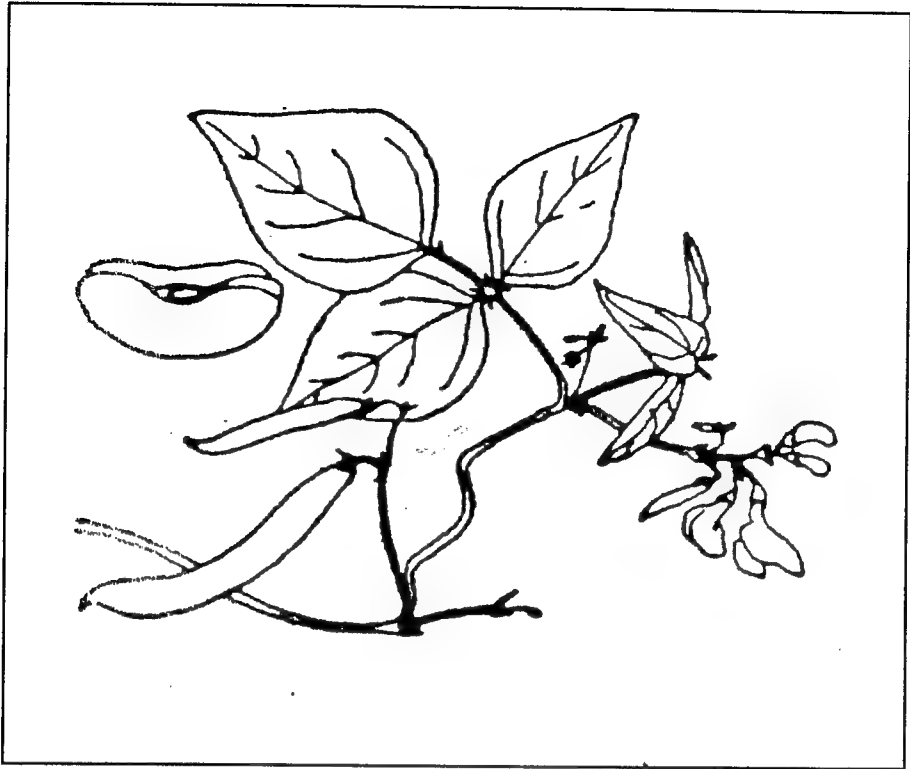
(۲۰) برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار سه فنجان در روز قبل از هر غذا به مدت سه هفته استفاده کرد.

(۲۱) برای تمیز کردن لکه جوهر بر روی لباس یک تکه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگی فرو برده و لکه جوهر را با آن مالش دهید و سپس آنرا بشوئید.

۲۲) اگر پوست شما کک مک دارد هر روز آن را با آب گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک مک ها از بین می رود.

### مضرات گوجه فرنگی

در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می گیرد. آنهایی که معده حساس دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند. بعضی از افراد نیز نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند. این افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.



## لوبیا Kidney

نام علمی *Phaseolous vulgaris*

لوبیا گیاهی است از تیره بقولات (تره و سبزیجات)، علفی و بالا رونده که بدور درختان و گیاهان دیگر می پیچد. برگهای آن سبز رنگ، پهن، بزرگ و نوک تیز بوده که شامل سه برگچه به شکل قلب است.

گلهای آن سفید مایل به زرد یا بنفش و میوه آن باریک و غلاف مانند است که دانه های لوبیا در آن قرار دارد.

از پوست و دانه های آن هنگامی که لوبیا هنوز سبز است استفاده می شود که بنام لوبیای سبز معروف است. ولی هنگامی که پوست غلاف سفت می شود دانه های داخل آن به صورت لوبیای خشک که به رنگ قرمز یا سفید می باشد مورد مصرف غذایی قرار می گیرد.

## ترکیبات شیمیائی

در، صد گرم لوبیای سبز، مواد زیر موجود است:

آب	۹۲	گرم
پروتئین	۱/۶	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۵	گرم
سدیم	۴	میلی گرم
کلسیم	۵۰	میلی گرم
فسفر	۳۵	میلی گرم
آهن	۰/۶	میلی گرم
پتاسیم	۱۵۰	میلی گرم
ویتامین A	۵۴۰	واحد
ویتامین B1	۰/۱۶	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۱	میلی گرم
ویتامین B3	۰/۵	میلی گرم
ویتامین C	۱۵	میلی گرم
اینوزیت	۰/۷۵	میلی گرم
ساکارز	۱/۵	گرم

در، صد گرم لوبیای خشک، مواد زیر موجود است:

آب	۱۰	گرم
پروتئین	۲۲	گرم
چربی	۱/۵	گرم
سدیم	۱۵	میلی گرم
کلسیم	۱۳۰	میلی گرم
فسفر	۴۲۰	میلی گرم
آهن	۷	میلی گرم

گرم	۱	پتاسیم
واحد	۲۰	ویتامین A
میلی گرم	۰/۵۵	ویتامین B1
میلی گرم	۰/۲	ویتامین B2
میلی گرم	۲/۴	ویتامین B3

برگهای لوبیا دارای ماده‌ای بنام آلان توئین Allantoin می‌باشد.

### صور داروئی

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم لوبیای خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ده دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

لوبیای پخته: لوبیا را در آب ریخته و بجوشانید تا کاملاً پخته و نرم شود و به مقدار یک فنجان در روز بخورید. برای جلوگیری از نفخ معده می‌توان لوبیا را با خردل، روغن زیتون و آبلیمو مصرف کرد.

سوپ لوبیا: از نظر داشتن مواد پروتئینی و الیاف بسیار مفید است. سوپ لوبیا را با جعفری و گشنیز و هویج بپزید.

### خواص طبی

- لوبیای قرمز از نظر طب قدیم ایران گرم و تر و لوبیای سفید معتدل است.
- ادرار آور است و حجم ادرار را زیاد می‌کند.
- درمان‌کننده بیماریهای دستگاه ادراری است.
- برای برطرف کردن درد نفرس مفید است.
- سنگ کلیه را دفع می‌کند.
- سینه و ریه را نرم می‌کند.
- آب را از بدن خارج می‌سازد.
- لوبیای سبز برای معالجه بیماری قند مفید است و قند خون را پائین می‌آورد.
- درد سیاتیک و رماتیسم را برطرف می‌کند.

- (۹) لویای سبز مقوی قلب است.
- (۱۰) نیروی جنسی را تحریک می کند.
- (۱۱) تنظیم کننده پر بود است.
- (۱۲) برای تمیز کردن رحم بعد از زایمان، باید از سوپ لویا استفاده کرد.
- (۱۳) کلسترول خون را پائین می آورد.
- (۱۴) ضد سرطان است.
- (۱۵) برای رفع بیماریهای قلبی مفید است.
- (۱۶) به دلیل داشتن مقدار زیادی الیاف، روده ها را تمیز می کند.
- (۱۷) فشار خون را پائین می آورد.
- (۱۸) یبوست را برطرف می کند.
- (۱۹) در استعمال خارجی، آرد لویا را خمیر کرده و روی زخم های اگزما بگذارید تا آنها را التیام دهد.

### مضرات لویا

لویا به علت داشتن پروتئین برای اشخاصی که مبتلا به بیماری نقرس بوده و اسید اوریک خونشان بالاست مناسب نیست. ضمناً لویا به دلیل ازدیاد گاز در معده و روده باید به مقدار کم استفاده شود و همچنین با روش مناسب پخت، آن را قابل هضم کرد. برای این روش باید لویا را بعد از شستن در آب گرم ریخته و به مدت چند ساعت بگذارید خیس بخورد سپس آب آن را دور ریخته و بپزید.



## لوبیای سویا Soy Bean

نام علمی *Soja hispida Moench*

سویا قرنهایست که غذای مردم آسیا مخصوصاً چین بوده است و چینی‌ها آن را همراه با برنج به عنوان غذای اصلی خود مصرف می‌کنند. ایالات متحده آمریکا بزرگترین تولید کننده سویا می‌باشد و تقریباً دوسوم محصول کل دنیا را تولید می‌کند.

سویا در ایران بنام (لوبیا روغنی)، (لوبیا چینی)، سوزا و دانه سویا معروف است. سویا گیاهی است یکساله دارای ساقه پرشاخه، برگهای آن بیضی، نوک تیز و سبز رنگ می‌باشد. میوه آن شیشه لوبیا است که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد. رنگ دانه سویا برحسب انواع مختلف متفاوت است و به رنگهای زرد، سفید، سیاه و خاکستری و خالدار دیده می‌شود. دانه سویا به بزرگی یک نخود، کمی مسطح و گرد است. دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف دارد ولی از دانه زرد

رنگ آن بیشتر برای روغن گیری استفاده می کنند. سویا به علت داشتن پروتئین و مواد مغذی در تغذیه انسان به کار می رود.

سویا از چین به نقاط دیگر دنیا راه یافته است و بطور خودرو در آن کشور وجود دارد ولی امروزه در اغلب نقاط دنیا کشت می شود.

سویا در حدود ۳۵۰۰ نوع مختلف دارد که هر نوع آن ویژگی آب و هوای منطقه خود را دارد.

### ترکیبات شیمیائی

سویا از نظر ویتامین های گروه B بسیار غنی است و دارای مقداری ویتامین های K,D,E,C و کمی کاروتین می باشد. سویا همچنین دارای کلروفیل و آنتی بیوتیکی بنام کاناولین Canavoline نیز هست.

دانشمندان موفق شده اند که از لوبیای سویا یک نوع آنتی بیوتیک ارزان قیمت تهیه کنند که مورومیکس Moromix نامیده می شود و باکتریهای مضر روده را از بین می برد. جدول زیر مواد موجود در صد گرم دانه خشک و رسیده، جوانه سویا، شیر سویا و شُس سویا را نشان می دهد:

مواد	واحد	دانه خشک	جوانه سویا	شیر سویا	شُس سویا
آب	گرم	۱۰	۸۶	۹۲/۵	۶۲/۸
پروتئین	گرم	۳۴	۶	۹۲/۵	۵/۶
چربی	گرم	۱۷/۷	۱/۴	۱/۵	۱/۳
نشاسته	گرم	۲۹	۴/۷	۲/۲	۹/۵
کلسیم	میلی گرم	۲۲۶	۴۸	۲۰	۸۲
فسفر	میلی گرم	۵۵۰	۶۷	۴۸	۱۰۴
آهن	میلی گرم	۸/۴	۱	۰/۸	۴/۸
ویتامین A	واحد بین المللی	۸۰	۸۰	۴۰	۷۳۲۰
ویتامین B1	میلی گرم	۱/۱	۰/۲۵	۰/۸	۰/۰۲
ویتامین B2	میلی گرم	۰/۳	۰/۲	۰/۰۳	۰/۲۵



ویتامین B3 میلی گرم ۲/۲ ۰/۸ ۰/۲ ۰/۴

همانطور که گفته شد سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار قوی است و در کشورهای فقیر از آن به عنوان جانشین گوشت استفاده می کنند. در جدول زیر سویا با گوشت گاو مقایسه شده است.

مواد	سویا	گوشت گاو
آب	۹/۸۷٪	۷۴٪
پروتئین	۳۶/۶۷٪	۲۳/۷۴٪
چربی	۱۷٪	۲/۳٪
پتاسیم	۳/۱٪	۵۴٪
اسید فسفریک	۱/۴۷٪	۰/۶۶٪

همانطور که در جدول دیده می شود مقدار پروتئین سویا ۱/۵ برابر گوشت گاو می باشد و منبعی غنی از پروتئین است. برای درست کردن شیر سویا، دانه سویا را له کرده و به مدت ۲۴ ساعت در آب قرار میدهند، سپس آن را صاف کرده و به این ترتیب نوشابه ای مانند شیر بدست می آید که منبع غذایی خوبی است که می توان بجای شیر گاو مصرف کرد.

روغن سویا که از فشردن دانه های له شده سویا بدست می آید، رنگ زرد مایل به قرمز دارد و دارای بوی مخصوصی شبیه بوی لوبیا است و در حرارت ۱۵ درجه جامد می شود ولی در درجه حرارت معمولی حالت روان دارد.

### خواص سویا

- (۱) سویا مقوی و بادشکن می باشد.
- (۲) سویا خنثی کننده مواد سمی است و در قدیم چینی ها به گوشت های مانده می زدند که با خوردن آن مسموم نشوند.
- (۳) دانه سویا، مدر، تب بر و ضد سم است.
- (۴) شس سویا باعث ترشح بیشتر شیر معده می شود و بنابراین خوردن آن هضم غذاهای پروتئینی را افزایش می دهد.

- (۵) در چین دانه سویا را به عنوان ضد سم مصرف می کنند.
- (۶) دانه سویا برای ناراحتی های بعد از زایمان و اختلالات نیروی جنسی مفید است.
- (۷) شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است.
- (۸) نان سویا برای مبتلایان به بیماری قند بسیار مفید است زیرا اولاً ارزش غذایی زیادی دارد ثانیاً مواد نشاسته ای که تبدیل به قند می شود در آن کم است.
- (۹) دانه های سبز سویا را له کرده و به صورت ضماد درآورید این ضماد برای زخم های آبله و سایر زخم ها مفید است همچنین برای رفع التهاب و قرمزی پای بچه ها که در اثر ادرار بوجود آمده مفید است.
- (۱۰) برگ های گیاه سویا ضد سم مار است و اگر محل مارگزیدگی را با آن ماساژ دهند سم را دفع می کند.
- (۱۱) سویا برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم و اشخاص ضعیف البنیه بسیار مفید است.
- (۱۲) سویا کلسترول خون را پائین می آورد. اشخاصی که کلسترول بالا دارند باید بجای گوشت و لبنیات از فرآورده های سویا استفاده کنند.
- (۱۳) نوعی مخمر از دانه سویا تهیه می شود که بنام مایکودرما Mycoderma معروف است. این مخمر شیرین و خنک کننده است و برای معالجه رماتیسم و بخصوص رماتیسم زانوها مؤثر است. همچنین برای تقویت طحال و نرم کردن پوست به کار می رود.
- (۱۴) شُس سویا برای تحریک اشتها بکار می رود.
- (۱۵) شُس سویا را برای از بین بردن بوی گوشت به کار می برند.
- (۱۶) شُس سویا را به غذاهائی که تردید دارید سالم باشند بزنید؛ سم آن را خنثی می کند.
- (۱۷) شُس سویا، ملین، خنک کننده و ضد سم است.
- (۱۸) شُس سویا درمان کننده اگزما و جذام است.
- (۱۹) شُس سویا خطر سقط جنین در دوران بارداری را برطرف می کند.
- (۲۰) اگر ادرار کسی به خون آلوده است شُس سویا درمان آن است.
- (۲۱) شُس سویا برای سوختگی پوست مفید است.

(۲۲) کسانی که مبتلا به بیماری قند هستند فرآورده‌های سویا به تنظیم انسولین خون آنها کمک می‌کند.

(۲۳) فرآورده‌های سویا برای پیشگیری سرطان مفید است.

(۲۴) سویا به فعالیت روده‌ها و دفع منظم سموم کمک می‌کند.

(۲۵) سویا مقدار تری‌گلیسرید Triglyceride خون را پائین می‌آورد.

(۲۶) برای تمیز کردن شریانها از فرآورده‌های سویا استفاده کنید. حتی آنها که مبتلا به تصلب شرائین و در معرض حمله قلبی هستند اگر از سویا استفاده کنند و گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند به زودی شریانهای آنها تمیز و جوان خواهد شد.

(۲۷) سویا سنگ کیسه صفرا را شکسته و خارج می‌سازد و اگر از فرآورده‌های سویا استفاده کنید در بدن شما سنگ کیسه صفرا تولید نخواهد شد. اگر سنگ کیسه صفرا دارید رژیم خود را به سویا تغییر دهید.

(۲۸) سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع بسیار مفید است.

(۲۹) سویا ماده‌ای مؤثر برای درمان سرطان کولون است.

(۳۰) سویا به عنوان سوپ ضد سرطان در ژاپن مصرف می‌شود. این سوپ، میزو Miso نامیده می‌شود. تحقیقات نشان داده است که کسانی که از این سوپ می‌خورند کمتر به سرطان معده مبتلا می‌شوند.

(۳۱) سویا از سرطان سینه جلوگیری می‌کند.

(۳۲) سویا منبع غنی هورمون استروژن (Estrogen) (هورمون زنانه) است بنابراین می‌تواند جانشین هورمون‌های مصنوعی در دوران یائسگی باشد. پس خانم‌ها در این دوران بهتر است از فرآورده‌های سویا استفاده کنند.

(۳۳) فرآورده‌های سویا زیاد است و بسته به نوع سلیقه می‌توانید از آنها استفاده کنید مانند شیر سویا، شیر بریده سویا، آرد سویا، بلغور سویا، سویای بوداده، پروتئین سویا، شس سویا، سویای تخمیر شده و جوانه سویا.



## لیمو ترش Lemon

نام علمی *Cirus limon*

حتماً شنیده‌اید که گفته‌اند سیب سلطان میوه‌هاست، ولی اگر خواص لیموترش را برای شما بشماریم مطمئناً قبول خواهید کرد که سلطان میوه‌ها لیموترش است.

لیموترش به علت داشتن خواص اسیدی، ضد عفونی‌کننده‌ای قوی است. حتی اگر در مسافرتها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید کافی است چند قطره آب لیموترش در آن بریزید. آب را کاملاً استریزه کرده و میکربهای موجود در آب را از بین می‌برد.

لیموترش به دلیل دارا بودن ویتامین «ث» ضد بیماری اسکوربوت است. خون را رقیق کرده و دستگاه هاضمه و ادرار را ضد عفونی می‌کند. لیموترش همچنین هضم غذا را تسریع می‌کند.

کسانی که می‌خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب یک لیموترش را با یک لیوان آب مخلوط کرده و مقدار کمی عسل به آن اضافه نمایند و آنرا بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و به این ترتیب از شر چربیهای اضافی راحت خواهند شد.

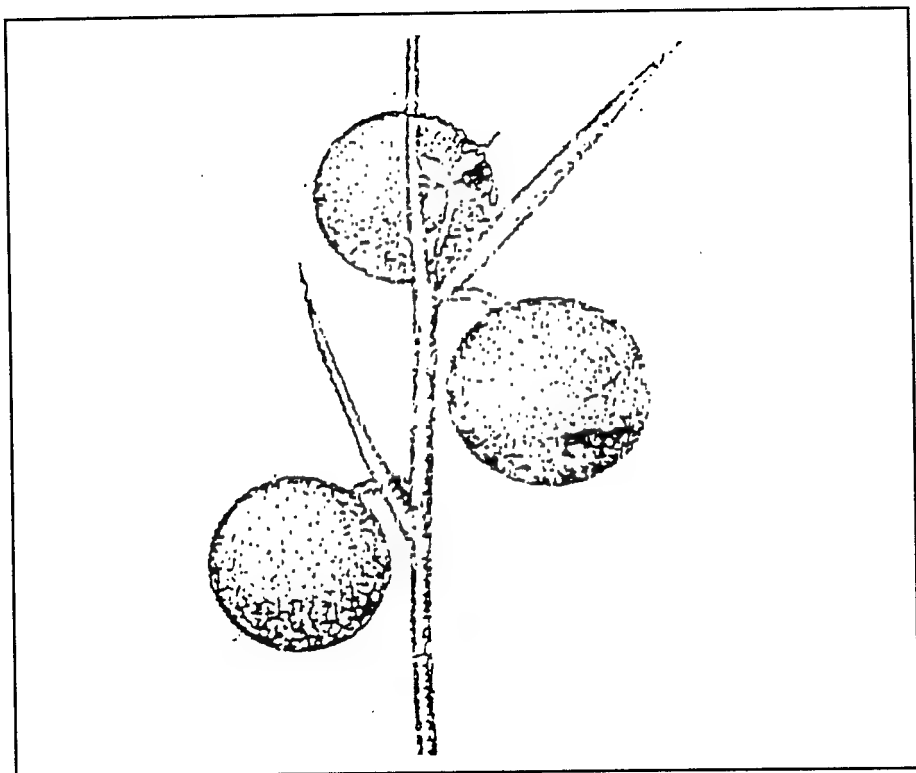
بهترین کلسیم آن است که از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه شود. برای تهیه کلسیم طبیعی یک عدد تخم مرغ را تمیز شسته و در یک لیوان بگذارید و روی آن آب یک لیموترش را بریزید و آنرا مدت دو سه ساعت در جای خنکی بگذارید، سپس تخم مرغ را درآورده و آب لیمو را که دارای مقدار زیادی کلسیم (از حل شدن پوست تخم مرغ) است می‌توانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیرین کرده بنوشید. از تخم مرغ هم که پوست آن نرم شده هنوز می‌توانید استفاده کنید.

برای گلودرد بهترین دارو لیموترش است. یک قاشق چایخوری آب لیموترش را در آب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید، ورم گلو و گلودرد را برطرف خواهد کرد. برای گرفتگی بینی و زکام کافی است چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید. برای رفع کرم باید از تمام لیمو استفاده کرد. به این ترتیب که باید یک لیموترش را با پوست و هسته له کنید و آنرا با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کرده و به مدت یک ساعت قبل از خواب بنوشید.

برای جلوگیری از خونریزی بینی کافی است که یک تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید؛ خون دماغ را برطرف خواهد کرد. اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد درمان آن با آب لیمو و نمک است. به این ترتیب که در مقداری آب لیمو نمک بزنید و آنرا با پنبه روی صورت خود بمالید لکه‌ها و جوشها را برطرف می‌کند.

بهترین دارو برای دست شما مخلوط گلیسرین و آب لیمو است. آب لیمو و گلیسرین را به نسبت مساوی مخلوط کنید و به دستهای خود بمالید. ببینید که چقدر پوست دستها صاف می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سرمازدگی، دستهای خود را با آب لیمو ماساژ دهید.

خوردن آب لیمو سنگهای کلیه را نیز دفع می‌کند.



## مارچوبه *Asparagus*

نام علمی *Asparagus officinalis*

مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد و دارای شاخه‌های نسبتاً چوبی و صاف می‌باشد.

مارچوبه بصورت خودرو در اکثر نقاط دنیا می‌روید. برگهای آن فلسی شکل بوده که از کنار آنها شاخه‌هایی باریک و دراز و سبز رنگ به صورت دسته‌های ۳ تا ۸ تایی خارج می‌شود.

ساقه‌های نرم و ریزوم این گیاه فلس مانند و پوشیده از ریشه‌های متعدد به رنگ خاکستری است که همان قسمت خوراکی این گیاه می‌باشد. گلهای آن که در اوائل تابستان ظاهر می‌شود به صورت آویخته و زرد رنگ است.

میوه مارچوبه قرمز رنگ و دارای دانه‌های سیاه متعدد می‌باشد.

به خاطر زیبایی اش، این گیاه را برای تزئین در باغچه ها می کارند. مارچوبه را در اوائل پائیز می چینند.

این گیاه از قدیم الایام مورد استفاده بشر بوده است حتی در اهرام ثلاثه مصر نقاشی هائی از مارچوبه وجود دارد.

مارچوبه را فنیقی ها به یونان و روم بردند و در قرن شانزدهم به انگلستان راه یافت و از آنجا به نقاط دیگر اروپا رسید.

مارچوبه را می توان به صورتهای مختلف مصرف کرد. باید مارچوبه را با کمی آب و حرارت کم در ظرف های ضد زنگ پخت و تقریباً نیمه خام آنرا برداشت. آب مارچوبه را دور نریزد و از آن برای سوپ استفاده کنید زیرا دارای ویتامین و املاح می باشد. وقتی که مارچوبه می خرید دقت کنید که تازه باشد.

شاخه های مارچوبه تازه، راست و نرم بوده و نوک آن نباید باز شده باشد و اگر فلسهای نوک آن باز باشد نشانه این است که گیاه مدت زیادی مانده و کهنه شده است. برای نگهداری مارچوبه، آنرا در پارچه ای مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید زیرا گرما و خشکی آنرا از بین می برد.

### ترکیبات شیمیائی مارچوبه

مارچوبه دارای آسپاراژین Asparagin، کونی فرین Coniferine، اینوزیت، تانن، اسید گالیک، آسپاراگوز Asparagose و اسید سوکسی نیک Succenique Acid می باشد. دانه آن دارای ۱۵٪ مواد روغنی می باشد. این روغن زرد مایل به قرمز است.

مواد موجود در، صد گرم مارچوبه به صورت زیر است:

آب	۹۰	گرم
پروتئین	۲/۵	گرم
چربی	۰/۲	گرم
مواد نشاسته ای	۴/۲	گرم
سدیم	۲	میلی گرم
کلسیم	۲۲	میلی گرم

فسفر	۶۰	میلی گرم
آهن	۱/۱	میلی گرم
پتاسیم	۲۷۵	میلی گرم
ویتامین A	۹۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۲	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۲	میلی گرم
ویتامین B3	۱/۵	میلی گرم
ویتامین C	۳۵	میلی گرم

### خواص درمانی مارچوبه

از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است. بنابراین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آن را با عسل، و آنهایی که گرم مزاج می باشند آن را با سرکه بخورند. مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است:

- (۱) خوردن آن دید چشم را تقویت می کند.
- (۲) چنانچه در ابتدای شروع آب آوردن چشم، مارچوبه بخورید، بیماری را متوقف می کند.
- (۳) برای تقویت نیروی جنسی مفید است.
- (۴) ضعف مثانه را برطرف می کند.
- (۵) برای تقویت قلب مفید است.
- (۶) یرقان، خستگی و ضعف کبد را معالجه می کند.
- (۷) ملین است و یبوست را برطرف می کند.
- (۸) تب بر است.
- (۹) درمان کننده درد روده هاست.
- (۱۰) برای بیماری سینه مفید است.
- (۱۱) مارچوبه به علت داشتن کلروفیل خون ساز است و کسانی که کم خون هستند باید از این گیاه استفاده کنند.



(۱۲) مارچوبه چون دارای آب زیادی است بنابراین تمیز کننده بدن از مواد سمی است.

(۱۳) مارچوبه به ساختن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

(۱۴) به غیر از پختن، مورد دیگر استفاده از مارچوبه، دم کرده آن است.

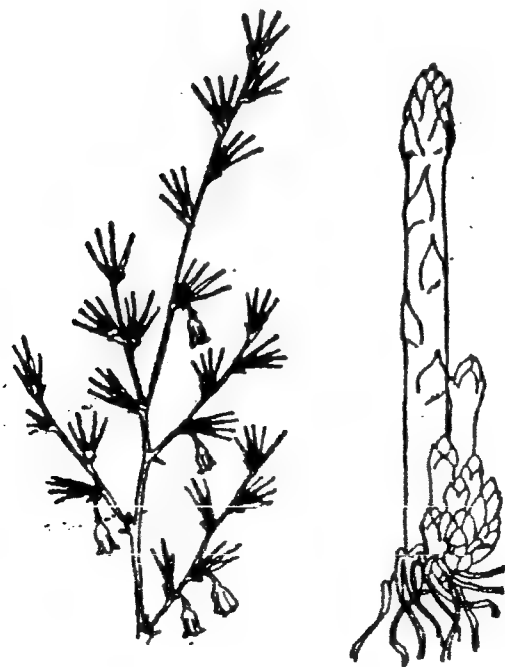
دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید:

چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آب جوش بریزید و مقداری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کرده و بگذارید مدت پنج دقیقه دم بکشد. از این دم کرده به مقدار دو تا سه فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید.

### مضرات مارچوبه

آنهائی که مبتلا به ورم مجاری ادرار و یا اشخاصی عصبانی هستند، مارچوبه را نباید مصرف کنند.

مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست.





## مامیران کبیر Greater Celandine

نام علمی *Chelidonium majus*

مامیران کبیر گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر نیز می‌رسد. این گیاه بومی آسیا و اروپا می‌باشد.

برگهای آن به رنگ سبز کبود و دندانه دار و گل‌های آن زرد رنگ و به صورت چتر می‌باشد.

میوه مامیران باریک و دراز بوده که دانه‌ها در داخل آن قرار گرفته‌اند و شیرهای زرد رنگ در آن وجود دارد که پوست را می‌سوزاند و برای از بین بردن میخچه پا به کار می‌رود.

مامیران کبیر معمولاً در روی دیوارهای کهنه، نقاط متروک و خرابه‌ها و حاشیه جاده‌ها می‌روید.

این گیاه در شمال ایران، گیلان و مازندران به حالت خودرو وجود دارد.

### ترکیبات شیمیائی

این گیاه سمی است و استفاده زیاد از آن موجب تشنج و فلج می شود.  
مأمیران کبیر دارای آلکالوئیدهای مختلفی مانند چلیدونین Chelidone،  
همیوچلیدونین Hemochelidone، کلریتین Chloritine، پروتوپین Protopine، آلیری توپین  
Allyeritopine، هربرین Herberine و اسپارتئین Sparteine می باشد. در مأمیران کبیر  
همچنین نمک های کلسیم، منیزیم و آمونیم، مواد رزینی و موسیلاژ موجود است.

### صور داروئی

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم برگ خشک و یا ریشه مأمیران را در یک لیتر آب جوش  
ریخته و بگذارید به آرامی برای مدت ده دقیقه بجوشد سپس آن را صاف کنید. مقدار  
مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

دم کرده مأمیران: ۳۰ گرم برگ خشک مأمیران را در یک لیتر آب جوش ریخته و  
بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و مصرف کنید.

تنتور مأمیران: این تنتور را می توانید از فروشگاه های Health Food خریداری کنید و  
یا مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک یا ریشه مأمیران را در ۵۰۰ گرم الکل سفید خیس کرده و  
بگذارید برای مدت دو هفته بماند. البته هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت آن را  
صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۵ - ۱۰ قطره سه بار در  
روز است.

شیره مأمیران: برای استفاده از شیره مأمیران آن را با عسل مخلوط کرده و استفاده  
کنید.

### خواص طبی مأمیران کبیر

تمام قسمت های این گیاه و شیره آن مصرف داروئی دارند. البته ریشه آن قوی تر از  
بقیه قسمت های آن است.

(۱) جوشانده و یا دم کرده مأمیران برای درمان سرطان معده به کار می رود.

- (۲) در معالجه آسم اثر مفید دارد.
- (۳) تشنج را برطرف می کند.
- (۴) فشار خون را پائین می آورد.
- (۵) ادرار آور و ملین است.
- (۶) خواب آور است و اگر می خواهید خواب عمیقی داشته باشید یک فنجان دم کرده ریشه مامیران را یکساعت قبل از رفتن به رختخواب بنوشید.
- (۷) درمان کننده تصلب شرائین است.
- (۸) ورم پلک چشم را برطرف می کند و برای این منظور چشم را با جوشانده مامیران بشوئید.
- (۹) دردهای سرطانی را ساکت می کند.
- (۱۰) برای معالجه آئزین دپواترین از آن استفاده کنید.
- (۱۱) برای درمان آب آوردن بدن مفید است.
- (۱۲) سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می کند.
- (۱۳) برای معالجه نقرس مفید است.
- (۱۴) تقویت کننده بدن می باشد و برای برطرف کردن ضعف بدن و مخصوصاً در دوران نقاهت بعد از عمل جراحی مؤثر است.
- (۱۵) داروی خوبی برای برطرف کردن بیماریهای کبدی است.
- (۱۶) برای درمان زخم های عفونی، ریشه له شده مامیران را مانند ضماد روی زخم بگذارید.
- (۱۷) شیر مامیران داروی مؤثری برای از بین بردن زگیل و یا میخچه ها است. این شیر را با گلیسرین به نسبت مساوی مخلوط کرده و روی زگیل یا میخچه بگذارید آن را از بین می برد.

### مضرات مامیران

مصرف زیاد مامیران کبیر تولید مسمومیت می کند و حتی استفاده زیاد آن به صورت له شده روی زخم ها نیز همین خطر را دارد زیرا از راه پوست جذب بدن می شود. بنابراین باید مصرف آن با دستور پزشک باشد.



## Banana موز

نام علمی *Musa sapientum*

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است. برگهای آن بسیار بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می‌رسد. گل‌های آن مجتمع و به صورت سنبله است. میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن به رنگ زرد درمی‌آید.

موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می‌شده است. در سال ۱۴۸۲ پرتغالی‌ها موز را در سواحل گینه پیدا کردند و به جزائر قناری بردند و سپس بوسیله میسیونرهای مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد و اکنون موز در تمام مناطق گرمسیر دنیا کشت می‌شود.

یکی از انواع موز که درختچه کوچکی بنام *Plantain* دارد برای پختن مناسب است. موز را هنگامی که هنوز سبز است از درخت می‌چینند و به مناطق مختلف فرستاده و

در آنجا با گرما دادن آن را می‌رسانند.

موز انواع مختلف دارد. یک نوع آن بسیار درشت و نوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی دارد.

در کشورهای استوایی معمولاً موز را می‌پزند و همراه با برنج و لوبیا می‌خورند. در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می‌کنند.

هنگامی که موز انتخاب می‌کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه‌های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است. موز نارس به دلیل نشاسته زیاد هضمش سنگین است.

### ترکیبات شیمیایی موز

قندی که در موز وجود دارد به سرعت قابل جذب است.

در، صد گرم موز، مواد زیر وجود دارد:

انرژی	۱۰۰ کالری
آب	۷۰ گرم
پروتئین	۰/۸ گرم
چربی	۰/۲ گرم
قند	۶/۵ گرم
کلسیم	۸ میلی‌گرم
فسفر	۲۵ میلی‌گرم
آهن	۰/۷ میلی‌گرم
سدیم	۱ میلی‌گرم
پتاسیم	۳۷۰ میلی‌گرم
ویتامین A	۱۹۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۶ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۰۷ میلی‌گرم

## ۱۰ میلی گرم

## ویتامین C

در موز همچنین چند ماده شیمیائی بسیار مهم مانند سروتونین Serotonine (رل مهمی در خواب و تنظیم حالات بدن بازی می کند)، نوراپی نفرین Noropinephrine (هورمونی است که غده آدرینال ترشح می کند و باعث متقبض شدن رگها می گردد)، دوپامین Dopamin (که فشار خون را بالا می برد) و کاته چولامین Catecholamine (که روی سیستم اعصاب، قلب، حرارت بدن و عضلات روده و معده اثر می گذارد) وجود دارد.

## خواص طبی موز

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می کند. موز انرژی زیادی دارد و چون نرم هم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می باشد. (۱) به دلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذای خوبی برای ماهیچه ها می باشد.

(۲) موز ملین بوده و همچنین درمان اسهال و اسهال خونی است.

(۳) موز خون ساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتماً باید موز بخورند.

(۴) برای درمان بیماری قند گلهای موز را پخته و بخورید.

(۵) برای درمان خارش و ریزش مو، موز را له کرده و با سرکه و آبلیمو مخلوط کنید و به نقاطی که موی آن ریخته و یا خارش دارد بمالید.

(۶) موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است.

(۷) موز درمان زخم روده و معده می باشد.

(۸) در بعضی از کشورها موز نارس را خشک کرده و پودر می کنند و گرد آن را به بیمارانی که مبتلا به زخم اثنی عشر و معده هستند می دهند تا آن را درمان کند؛ زیرا موز یک لایه مقاوم اسید روی معده و روده می کشد که اسید معده نمی تواند به آن آسیب برساند.

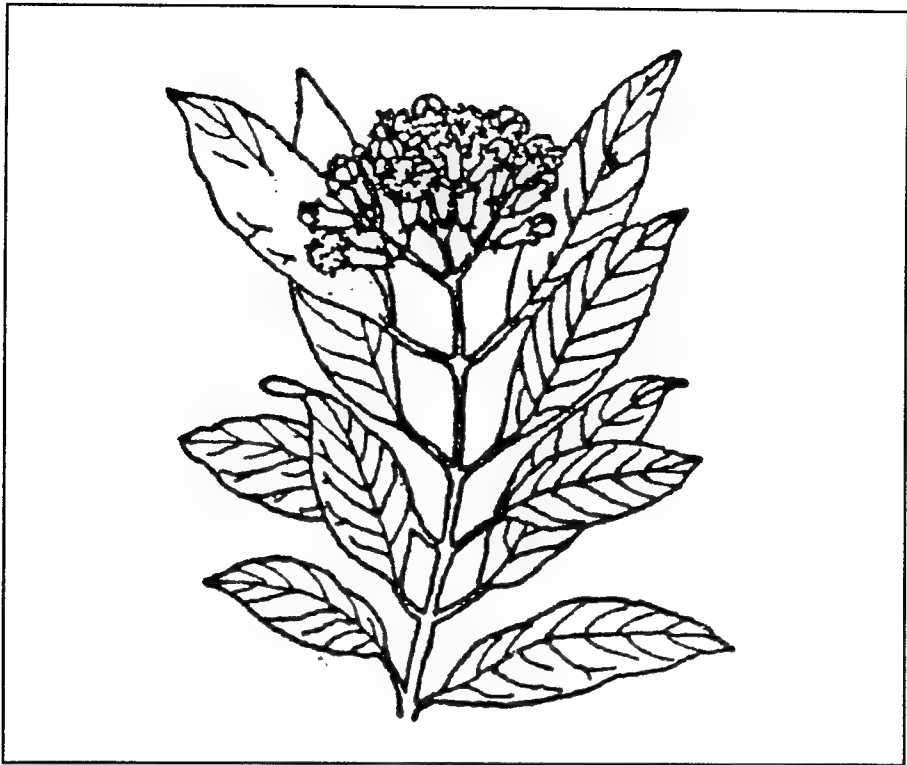
(۹) گرد موز همچنین داروی خوبی برای پائین آوردن کلسترول است.

(۱۰) شیرۀ گلهای موز درمان کننده اسهال خونی است.

(۱۱) گرد موز خشک شده مقوی بدن است.

- (۱۲) گرد گلهای خشک شده موز را با کمی نمک و آب مخلوط کنید داروی آرام بخش قلب است.
- (۱۳) جوشانده موز خونریزی را بند می آورد.
- (۱۴) جوشانده ریشه و پوست درخت موز را در حمام برای معالجه سرطان معده به کار می برند. برای این منظور باید این جوشانده را در وان حمام ریخت و مدتی در وان دراز کشید.
- (۱۵) ضماد برگ درخت موز برای درمان ورم و سوختگی مفید است.
- (۱۶) ریشه موز دفع کننده کرم معده است.
- (۱۷) موز نفاخ است و خوردن زیاد آن خصوصاً در سردمزاجان، تولید گاز معده می کند. برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد.
- (۱۸) موز تأثیر خوبی در تأمین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.
- (۱۹) برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید.
- (۲۰) موز مدر (ادرار آور) است.
- (۲۱) موز به علت قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند.





## میخک Clove

نام علمی *Caryophyllium aromaticus*

درخت میخک بومی جزائر اندونزی و اقیانوسیه است و به علت زیبایی خاصی که دارد امروزه در بیشتر نقاط دنیا به عنوان درخت زینتی پرورش داده می شود. البته در مناطق سردسیر این گیاه در گلخانه نگهداری می شود. در قدیم الایام میخک ادویه ای گران قیمت بوده که تنها پادشاهان و ثروتمندان می توانستند از آن استفاده کنند.

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگهای آن هیچوقت زرد نمی شود و در تمام طول سال سبز است. ارتفاع این درخت تا ۱۰ متر می رسد. برگهای آن نوک تیز و بیضوی و دم برگهای آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می دهد.

گلهای میخک کوچک و مجتمع به صورت خوشه هایی شامل ۱۰ تا ۲۵ گل می باشد. وجه تسمیه این درخت این است که غنچه های خشک شده آن کوچک و به طول یک

سانتیمتر بوده و بشکل میخ کوچک می باشد.

### ترکیبات شیمیائی

غنچه های درخت میخک را پس از باز شدن یعنی قبل از اینکه رنگ خاکستری و ارغوانی آن تبدیل به قرمز شود باید چیده و خشک نمود. میخکی که بعنوان ادویه و دارو به کار می رود پودر این غنچه ها می باشد.

میخک دارای ۱۶٪ و ساقه های درخت در حدود ۵٪ و برگهای آن دارای ۲٪ اسانس روغنی می باشند که از تقطیر این قسمت ها بدست می آید.

اسانس میخک دارای بوئی قوی و طعمی سوزاننده می باشد. این اسانس سفید رنگ بوده که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد رنگ آن تیره و غلیظ می شود.

اسانس میخک دارای اوژنول Eugenol، کاربوفیلین Cafrbophylin، الکل بنزلیک، بنزوات دومتیل، فورفورول Furfurol و اتیلن می باشد.

اوژنول که ماده اصلی میخک می باشد، آرام کننده و ضد عفونی کننده است و از آن در دندان پزشکی برای تسکین درد دندان استفاده می کنند.

### خواص طبی میخک

میخک یعنی خشک شده غنچه درخت میخک از دوهزار سال پیش به عنوان ادویه به کار می رفته است. میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است.

۱) برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آن را روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.

۲) میخک تقویت کننده مغز می باشد و کسانی که حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند.

۳) میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می باشد.

۴) حالت تهوع و استفراغ را برطرف می کند. برای این منظور می توان دو قطره از اسانس میخک را در یک لیوان آب ریخت و نوشید و یا از یک فنجان دم کرده میخک

استفاده گردد.

(۵) برای رفع سردرد مفید است.

(۶) در برطرف کردن فلج و لقوه مؤثر است.

(۷) ضعف اعصاب را درمان می‌کند.

(۸) جویدن میخک بوی بد دهان را برطرف می‌کند ولی مواظب باشید که با زبان

تماس نگیرید زیرا باعث سوزش زبان می‌شود.

(۹) برای رفع تنگی نفس مفید است.

(۱۰) کسانی که مبتلا به بیماری وسواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند.

(۱۱) مقوی معده و جهاز هاضمه است.

(۱۲) کبد و کلیه را تقویت می‌کند.

(۱۳) برای تقویت نیروی جنسی سردمزاجان مفید است. به این منظور باید ۲ گرم از

پودر میخک را با شیر مخلوط کرده و هر روز به مدت یک هفته از آن استفاده کرد.

(۱۴) سکسکه را برطرف می‌کند.

(۱۵) کسانی که قطره قطره ادرار می‌کنند برای درمان آن باید چای میخک بنوشند.

(۱۶) برای درمان نازائی و تقویت رحم باید از ۴ گرم میخک هر روز بطور مرتب بین

دو پرید استفاده نمود.

(۱۷) میخک اشتهاآور است.

(۱۸) بدن را تقویت می‌کند.

(۱۹) میخک ضد عفونی‌کننده بسیار خوبی است.

می‌توان از آن به عنوان کمپرس برای شستشوی زخم‌ها استفاده کرد. جراحان و ماماها و

پرستاران از اسانس میخک برای ضد عفونی کردن دست‌های خود استفاده می‌کردند.

(۲۰) برای ترمیم قرنيه چشم و برطرف کردن لکه در چشم، می‌توان چند قطره از

محلول آبی میخک در چشم چکانید.

(۲۱) برای آسان کردن زایمان، خانم‌های حامله باید در ماه‌های آخر بارداری هر روزه

از چای میخک استفاده کنند و حتی در اطاق زایمان نوشیدن چای میخک، زایمان را

تسهیل می‌کند.

(۲۲) میخک تب بر است.

(۲۳) میخک کرم را از بین می برد، و داروهای کرم کش دارای میخک می باشند.

(۲۴) برای گردش خون و قلب مفید است.

(۲۵) اسهال و دل درد را درمان می کند.

(۲۶) برای تقویت زنان بعد از زایمان به آنها چای میخک بدهید.

(۲۷) برای برطرف کردن دردهای رماتیسمی ۲ تا ۴ قطره روغن میخک را با ۵۰ گرم روغن بادام مخلوط کرده و روی قسمت های دردناک بمالید.

(۲۸) برای درمان کمر درد، چای میخک و یا دو قطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چائی مخلوط کرده و بنوشید.

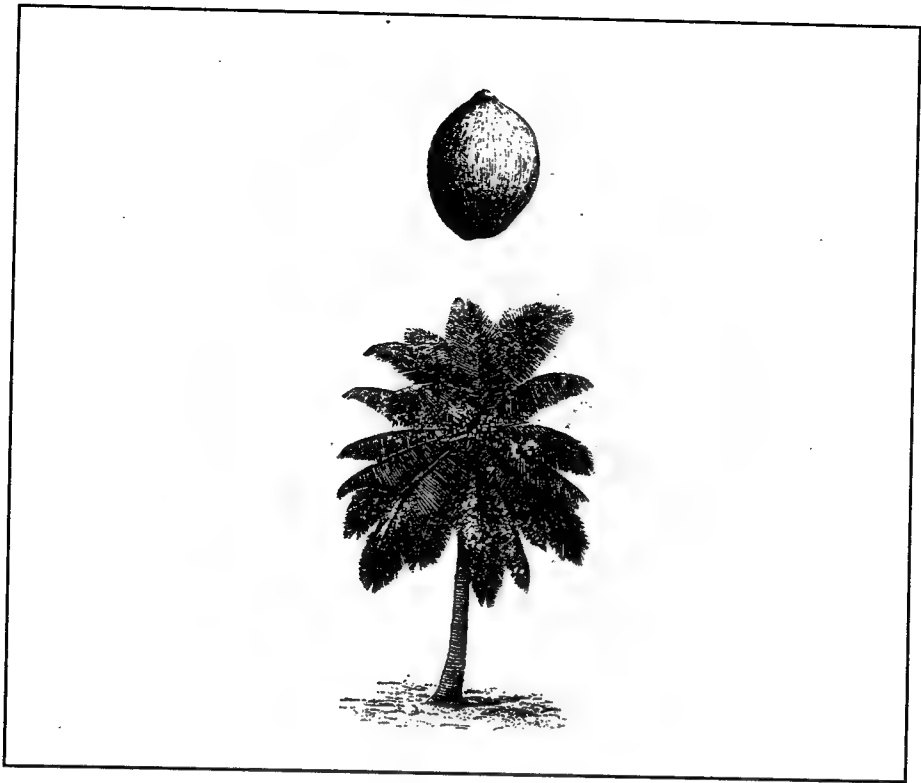
(۲۹) نوشیدن یک فنجای چای میخک بعد از غذا، گاز و درد معده را از بین می برد.

(۳۰) استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می برد.

برای تهیه چای یا دم کرده میخک مقدار ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت ۵ دقیقه دم کنید.

### مضرات میخک

همانطور که گفته شد میخک بسیار گرم است و بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده ها شود. این افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.



## نارگیل Coconut

نام علمی *Cocos nucifera*

نارگیل در حدود سه هزار سال پیش در جنوب آسیا کشت شده است. در حال حاضر درخت نارگیل در تمام مناطق استوایی وجود دارد.

مردم اقیانوس آرام، نارگیل را به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند و از تمام قسمت‌های این درخت استفاده می‌برند. ضرب المثلی در این مناطق وجود دارد که می‌گوید هرکس که درخت نارگیل می‌کارد برای خودش و برای بچه‌هایش، لباس، ظرف، نوشابه، غذا و خانه درست می‌کند.

درخت نارگیل در سال هفتم شروع به میوه دادن می‌کند و دروان باروری آن تا هشتاد سال است.

نارگیل معمولاً از هندوراس، پاناما و جمهوری دومینیکن به کانادا وارد می‌شود.

مقدار بسیار کمی نارگیل در فلوریدا تولید می شود که به مصرف داخلی می رسد. نارگیل درختی است که بطور قائم بالا می رود. ارتفاع آن به ۳۰ متر و قطر تنه آن تا یک متر می رسد.

برگهای آن بزرگ و دراز بطول ۴ تا ۵ متر و مرکب از چند برگچه باریک و دراز است. طول برگچه ها حدود یک متر می باشد. رنگ برگ ها سبز روشن است.

میوه نارگیل، مانند خوشه، شامل چندین نارگیل با اندازه های مختلف است.

میوه نارگیل کروی شکل است که قسمت خارجی آن ضخیم و سفت و متشکل از الیاف نباتی و داخل آن نیز صاف و سخت می باشد. در قاعده نارگیل سه سوراخ دیده می شود که چشم های نارگیل نامیده می شوند. برای استفاده از مایع داخل نارگیل که شیر آن است، این سوراخها را باید با جسم نوک تیزی سوراخ کرد و مایع درون آن را بیرون آورد. سپس با چکش آن را بشکنید و از گوشت داخل آن استفاده کنید. البته می توانید بعد از بیرون کشیدن شیر، نارگیل را در داخل فر در درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت قرار دهید تا نارگیل خود بخود بشکند.

درخت نارگیل در هر سال حدود پنجاه عدد نارگیل می دهد. نارگیل هنگامی که نارس است مقدار بیشتری شیر دارد ولی بتدریج که میوه می رسد مقدار شیر آن کمتر می شود. برای خرید نارگیل همیشه میوه ای را انتخاب کنید که سنگین باشد ضمناً آن را تکان دهید که صدای شیر داخل آن را بشنوید زیرا نارگیل اگر بدون شیر باشد حتماً کهنه است و یا این که شیرش بیرون آمده و هوا کشیده و خراب شده است.

### ترکیبات شیمیائی نارگیل

گوشت نارگیل دارای آنزیم های مختلف مانند انورتن، اکسیداز و کاتالاز می باشد. در شیر نارگیل اسیدهای آمینه مختلفی مانند هیستیدین Histidine، آرژنین Arginin، لیزین، تایروزین، تریپتوفان، پرولین Proline، لوسین Leucine و آلانین Alanine موجود است.

حدود ۶۰٪ گوشت نارگیل روغن است. روغن نارگیل دارای اسیدهای چرب مانند اسید لاریک Lauric Acid، اسید میریستیک و چند اسید چرب دیگر می باشد.

در، صد گرم گوشت تازه نارگیل، مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۵۰ کالری
پروتئین	۳/۵ گرم
آب	۵۰ گرم
چربی	۳۵ گرم
موادنشاسته‌ای	۹ گرم
کلسیم	۱۲ میلی‌گرم
فسفر	۹۵ میلی‌گرم
آهن	۱/۸ میلی‌گرم
سدیم	۲۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۵۰ میلی‌گرم
ویتامین B1	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین B2	۰/۰۲ میلی‌گرم
ویتامین B3	۰/۵ میلی‌گرم
ویتامین C	۳/۲ میلی‌گرم

همانطور که گفته شد به مایعی که در داخل نارگیل وجود دارد شیر نارگیل گفته می‌شود ولی باید اضافه کرد که با له کردن و چرخ کردن گوشت سفید نارگیل نیز شیری بدست می‌آید که به آن نیز شیر نارگیل گفته می‌شود و در اکثر موارد منظور از شیر نارگیل این شیر است که از گوشت سفید نارگیل گرفته می‌شود.

شیر نارگیل یک غذای کامل بوده که می‌توان آن را با شیر مادر مقایسه نمود.

در ۱۰۰ گرم شیر نارگیل مواد زیر موجود است:

پروتئین	۳/۲ گرم
آب	۶۵ گرم
چربی	۲۵ گرم
موادنشاسته‌ای	۵ گرم
کلسیم	۱۶ میلی‌گرم

۱۰۰ میلی گرم	فسفر
۱/۵ میلی گرم	آهن
۰/۰۳ میلی گرم	ویتامین B1
۰/۰۱ میلی گرم	ویتامین B2
۰/۸ میلی گرم	ویتامین B3
۲ میلی گرم	ویتامین C

### خواص طبی

گوشت سفید نارگیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و شیر نارگیل کمی گرم و مرطوب است.

اگر بر ساقه درخت نارگیل شکاف داده شود مایعی با طعم شیرین و مطبوع از آن خارج می شود. در بعضی از کشورها با تخمیر این مایع شراب و الکل و سرکه درست می کنند.

(۱) نارگیل به دلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق کننده است.

(۲) حرارت داخلی بدن را افزایش می دهد.

(۳) برای خوشبو کردن دهان مفید است.

(۴) مواد بلغمی سرد و سودائی را از بدن خارج می سازد.

(۵) ضعف کبد را درمان می کند.

(۶) برای برطرف کردن بواسیر مفید است.

(۷) اگر کلیه شما سرماخورده و کمر درد دارید از نارگیل استفاده کنید تا درد را از بین

ببرد.

(۸) ادرار را زیاد می کند.

(۹) درد مثانه را رفع می کند.

(۱۰) زخم های داخل بدن را مداوا می کند.

(۱۱) در مردان مقدار اسپرم را افزایش می دهد.

(۱۲) نارگیل را اگر با شکر بخورید خون ساز است.



۱۳) کرم معده و روده و کرم کدو را از بین می‌برد.

۱۴) برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است.

۱۵) برای سفیدی و جلای دندانها، خاکستر پوست نارگیل را به دندانها بمالید.

۱۶) پوست ریشه درخت نارگیل قابض است، بنابراین از آن برای رفع خونریزی و بند

آمدن خون استفاده می‌شود.

۱۷) ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرارآور است.

۱۸) ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی مانند یرقان مفید است.

۱۹) دم کرده ریشه درخت نارگیل برای معالجه اسهال خونی مفید است.

۲۰) برای دفع سنگ کلیه شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط کرده و بنوشید.

### خواص شیر نارگیل

۱) شیر نارگیل هم ملین و هم ضد اسهال است.

۲) برای رفع اسهال خونی مفید است.

۳) برای برطرف کردن آب آوردگی بدن از شیر نارگیل استفاده کنید.

۴) شیر نارگیل ضد سم است.

۵) برای پائین آوردن تب مفید است.

۶) ذغال پوست نارگیل جذب‌کننده گازهای سمی است و به دلیل این خاصیت در

جنگ جهانی اول در ماسک‌های ضد گاز بکار می‌رفت.

۷) برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است.

### خواص روغن گوشت نارگیل

روغن نارگیل از تقطیر گوشت سفید نارگیل بدست می‌آید:

۱) برای معالجه بیماریهای پوستی به کار می‌رود.

۲) حافظه و هوش را تقویت می‌کند.

۳) درد مثانه را رفع می‌کند.

۴) برای از بین بردن گاز معده به کار می‌رود.

(۵) کرم کدو و کرم روده را دفع می‌کند.

(۶) در درمان کمر درد مؤثر است.

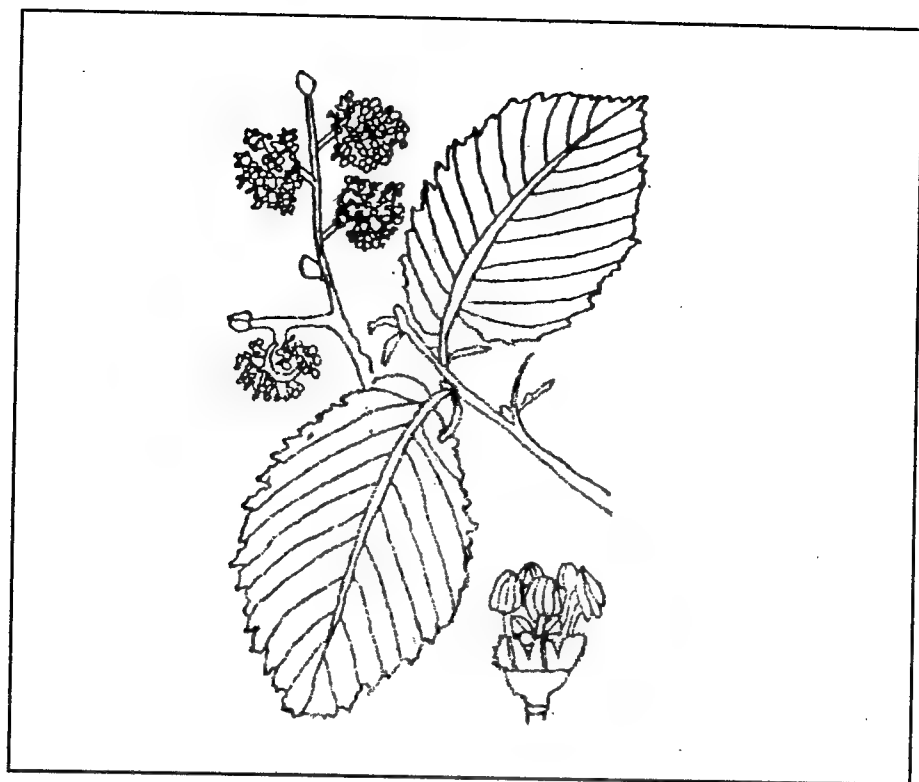
(۷) معالج بواسیر است.

(۸) محرک نیروی جنسی است.

### مضرات نارگیل

نارگیل دیر هضم است و در بدن خلط تولید می‌کند، بنابراین بهتر است با شکر خورده شود.

چون نارگیل گرم است ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند، این‌گونه افراد باید آن را با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند. خوردن آن برای سرد مزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی‌کند.



## درخت نارون (اوجا) Elm Tree

نام علمی *Ulmus carpinifolia*

(ضدسنگ کلیه و مثانه)

درخت نارون را از قدیم الایام می‌شناخته و از آن استفاده می‌کرده‌اند. در قرون وسطی از برگ و پوست درخت برای مداوای امراض گوناگون استفاده می‌شده است. نارون یا اوجا درختی است بلند و دارای پوست خشن و شکاف دار که بسیار سریع رشد می‌کند. معمولاً به صورت خودرو در حاشیه جنگل‌ها، مناطق کوهستانی و کنار جاده‌ها می‌روید. در آسیا و اروپا و آمریکا و در مناطق شمالی ایران وجود دارد. ارتفاع این درخت گاهی به ۳۰ متر نیز می‌رسد. برگهای آن کوچک، بیضی شکل، نوک تیز و دندانه دار است.

از برگ و پوسته درخت استفاده طببی می‌شود.

## ترکیبات شیمیائی

پوست درخت نارون دارای تانن، مواد نشاسته‌ای، موسیلاژ، مواد چرب، الدنید، اسید بوتیریک، اسید کاپریلیک، فیتوسترول (Fitosterol)، سیتوسترول (Sitosterol) و فلوبافن Phlobuphen می‌باشد.

## صور داروئی

**جوشانده:** ۵۰ گرم پوست خشک شده نارون را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم محلول به نیم لیتر تقلیل یابد. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است.

**اسانس:** این اسانس را می‌توانید از فروشگاههای Health Food خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۴ - ۲ قطره در یک لیوان آب است.

## خواص طبی

- پوست و برگ نارون از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
- (۱) سنگ مثانه و کلیه را آب کرده و خارج می‌سازد.
- (۲) تقویت کننده بدن است.
- (۳) عرق آور است.
- (۴) قابض است و اسهال را برطرف می‌کند.
- (۵) تورم را از بین می‌برد.
- (۶) زخم، جوش و کورک را التیام می‌دهد. برای این منظور پوست درخت را پودر کرده و با روغن ملخوط کنید و روی این قسمت‌ها بمالید.
- (۷) تب را پائین می‌آورد.
- (۸) برای معالجه امراض دستگاه ادراری مفید است.
- (۹) اگر گوش شما زنگ می‌زند از جوشانده پوست یا برگ این درخت استفاده کنید.
- (۱۰) ورم گوش را با چکاندن چند قطره از اسانس پوست درخت نارون درمان کنید.
- (۱۱) کمر درد و پشت درد را برطرف می‌کند.

(۱۲) برای افزایش دید چشم، چشمان خود را با جوشانده پوست درخت نارون بشوئید.

(۱۳) درمان کننده نقرس و رماتیسم است.

(۱۴) شکستگی استخوان را جوش می دهد.

(۱۵) در قدیم جوشانده پوست درخت نارون را برای معالجه لکنت زبان به کار

می بردند.

(۱۶) اگر جوشانده آن را بر سر بمالید باعث روئیدن و تقویت موی سر می شود.

(۱۷) داروی خوبی برای برطرف کردن بیماریهای پوستی است حتی برای درمان

جذام به کار می رود.

(۱۸) ضد تشنج است.

(۱۹) آب آوردگی بدن را برطرف می کند.

(۲۰) برگهای له شده نارون را روی زخم بگذارید آنها را التیام می دهد.

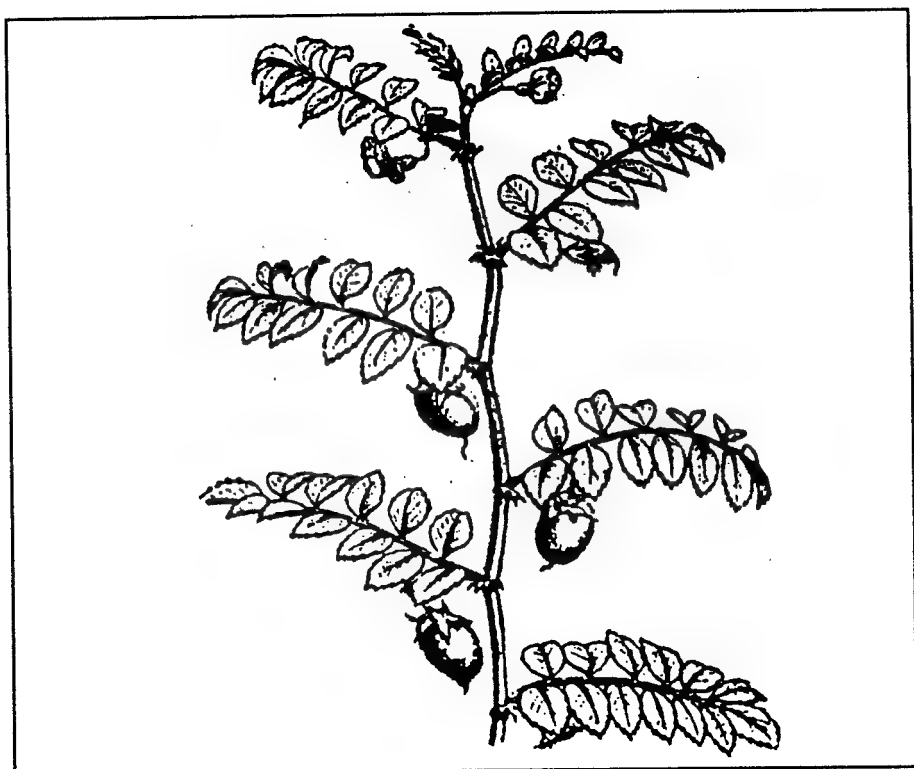
(۲۱) خارش بدن را برطرف می کند.

(۲۲) برای رفع تب خال، جوشانده برگ یا پوست درخت نارون را روی آن بمالید.

(۲۳) برای شست و شوی پوست، برگ یا پوست درخت نارون را در سرکه خیس

کرده و بگذارید چند روزی بماند سپس پوست را با آن بشوئید.

(۲۴) برای برطرف کردن شوره سر، جوشانده پوست درخت را به موها بمالید.



## نخود Chickpea

نام علمی *Cicer arietinum*

نخود گیاهی است یکساله از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتیمتر می‌رسد.

ساقه این گیاه پوشیده از تارهای غده‌ای است. برگهای آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار می‌باشد. گل‌های آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطور تک‌تک بر روی ساقه قرار دارد. میوه آن به صورت نیام و غلاف آن کوچک و متوزم و نوک تیز به طول ۲ تا ۳ سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار دارد. نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی‌زا و پرمصرف است.

## ترکیبات شیمیائی نخود

در، صد گرم نخود، مواد زیر موجود است:

آب	۱۰ گرم
پروتئین	۲۰ گرم
نشاسته	۵۵ گرم
کلسیم	۱۵۰ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
سدیم	۲۵ میلی گرم
پتاسیم	۷۸۰ میلی گرم
ویتامین A	۵۰ واحد
ویتامین B1	۰/۳ واحد
ویتامین B2	۰/۱۵ واحد
ویتامین B3	۲ میلی گرم
مواد روغنی	۵ گرم

نخود همچنین دارای مقدار بسیار کمی ارسنیک، اسید اگزالیک، اسیداستیک و اسید مالیک و املاح کمیابی نظیر بُر، لیتیموم و مس می باشد. ضمناً موادی مانند لسیتین Lecithin، گالاکتان، ساکاروز، دکستروز و سلولز در نخود وجود دارد.

## خواص نخود

نخود به علت دارا بودن اسیدهای آمینه مختلف، ویتامین ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است.

نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بیشماری که دارد نفاخ و دیر هضم می باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد.  
(۱) نخود کمی ملین است.

(۲) نخود اثر ادرار آور داشته و پر بود را تنظیم می کند.

(۳) نخود کرم را از بین می برد.

(۴) برای برطرف کردن درد سینه و ریه باید نخود را با کمی نمک پخت و آب ژله مانند آنرا خورد.

(۵) برای تقویت نیروی جنسی نخود بسیار مؤثر است.

برای این منظوری که قاشق سوپخوری نخود را شب در آب خیس کرده و صبح ابتدا نخود را باید خام خام خورد و سپس آب آنرا با عسل شیرین کرده و روی آن بنوشید. (مواظب باشید!! نخود خام خیلی سنگین و دیر هضم است.)

(۶) خوردن آب خیس کرده نخود برای درمان ورم لثه ها و از بین بردن درد دندان مفید است.

(۷) روغن نخود برای تقویت مو مؤثر است. شب ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشوئید.

(۸) روغن نخود را اگر به سر بمالید سردرد را شفا می دهد.

(۹) روغن نخود را بر روی دندانی که درد می کند بمالید درد را برطرف خواهد کرد.

(۱۰) روغن نخود را اگر به زیر شکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

(۱۱) نخود را همیشه با زیره و شوید بخورید تا از نفخ شکم جلوگیری کند.

(۱۲) افراد گرم مزاج باید نخود را با سکنجبین بخورند تا غذای متعادل شود.

(۱۳) نخود را می توان برای دفع رسوبات ادراری و درمان زردی به کار برد.

(۱۴) نخود درمان کننده قولنج های کلیوی است.

(۱۵) اگر اسید اوریک شما بالاست و ناراحتی های مجاری ادرار دارید و یا هرگاه که

مبتلا به عفونت مجرای ادرار می شوید از نخود استفاده کنید.

طرز استفاده برای این منظور بطریق زیر است:

در یک لیتر آب مقدار ۱۰۰ گرم نخود و ۱۵۰ گرم جو پوست کنده ریخته و به مدت نیم ساعت بجوشانید سپس مقدار ۵۰ گرم جعفری تازه به آن اضافه کرده از روی شعله بردارید و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و از این دم کرده یک فنجان سه نوبت در روز بنوشید.

(۱۶) نخود را به صورت آرد درآورید و روی زخم های چرکین بگذارید آنها را باز کرده



و التیام می‌دهد.

۱۷) یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است هُموس می‌باشد که در کشورهای عربی جزو غذاهای اصلی است. گیاه‌خواران هُموس را جانشین گوشت می‌کنند. این غذا از نخود پخته و کره کنجد که تاهینی Tahini نامیده می‌شود درست می‌شود. طرز تهیه آن بقرار زیر است:

حدود ۳۰۰ گرم نخود را کاملاً پی‌زید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود. آب دو لی‌موترش را بگیرید و با نخود پخته داخل مخلوط‌کن برقی بریزید که کاملاً له شود (بادست هم می‌توانید آن را بکوبید) سپس مقدار ۱۰۰ گرم کره کنجد (تاهینی) و یک چهارم سیر له شده و مقدار کمی فلفل کایان (Cayenne Pepper)، کمی زیره و شوید و جعفری و نمک و مقداری هم روغن زیتون به آن اضافه کرده و همه را بهم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.

هُموس را می‌توانید به صورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید. هُموس حتی ناهار خوبی برای نوجوان‌ها است.



## نعناع Peppermint

نام علمی *Mentha piperita*

نعناع گیاهی است علفی و چند ساله که علاوه بر ساقه زیرزمینی که گیاه را در خاک مستقر می‌سازد دارای ساقه هوایی نیز هست. از محل گره‌های ساقه که در تماس با زمین است ریشه‌هایی خارج شده که ساقه جدیدی را درست می‌کند. بنابراین اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه خود بکارید بزودی تمام باغچه شما پر از نعناع می‌شود. برگهای نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دندانه دار می‌باشند. گل‌های آن بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز، ارغوانی یا سفید باشد. نعناع در مناطق معتدل و آفتاب‌گیر به خوبی رشد می‌کند.

نعناع از قدیم‌الایام به عنوان یک گیاه معطر و اشتهاآور و برای ناراحتی‌های دستگاه گوارش به کار می‌رفته است. بقراط پدر علم طب از نعناع در نوشته‌های خود یاد کرده

است. در قرون وسطی از نعناع در معالجه بیماریها و برای التیام زخمها و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می شده است.

### ترکیبات شیمیائی

نعناع دارای ماده ای بنام منتول Menthol می باشد که در دهان احساس خنکی ایجاد می کند. مقدار منتول در نعناع بسته به نوع آن از ۳۵٪ تا ۵۵٪ تغییر می کند که البته اگر نعناع دیرکنده شود مقدار منتول آن تا حدود ۳۰٪ پائین می آید.

### خواص طبی نعناع

نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم و خشک است و از نظر خواص داروئی از پونه قوی تر است. از نعناع اسانس، روغن و تئور تهیه می کنند که مصارف طبی مختلفی دارد.

- (۱) نعناع بادشکن است و گاز معده و روده را از بین می برد.
- (۲) نعناع تقویت کننده معده و بدن است.
- (۳) نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است.
- (۴) یک فنجان چای گرم نعناع سینه را آرام می کند.
- (۵) نعناع تنظیم کننده پرپود است و هنگامی که پرپود خانمها عقب می افتد آنرا باز می کند.

- (۶) نعناع مسکن، آرام بخش و قابض است.
- (۷) استفاده از نعناع درد شکم را برطرف می کند.
- (۸) نعناع یکی از بهترین داروها برای رفع اسهال است.
- (۹) نعناع درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا می باشد.
- (۱۰) برای رفع سوء هاضمه و ناراحتی های معده و روده نعناع مصرف کنید.
- (۱۱) نعناع ناراحتی های اعصاب را برطرف می کند.
- (۱۲) برای تسکین درد دندان، نعناع را در دهان گذاشته و بجوید.
- (۱۳) اگر گوش درد دارید چند قطره از مخلوط عصاره نعناع و عسل در گوش بچکانید، درد گوش برطرف می شود.

- (۱۴) آشامیدن چای نعنای و یا عصاره نعنای خونریزی سینه را قطع می کند.
- (۱۵) نعنای خون را رقیق می کند.
- (۱۶) کمپرس نعنای درد سینه و پهلوی را از بین می برد.
- (۱۷) نعنای گرم های روده و معده را دفع می کند.
- (۱۸) برای از بین بردن سکسکه و دل بهم خوردگی و استفراغ نعنای را با آب انار ترش بخورید.
- (۱۹) معمولاً نعنای را با سکنجبین و سرکه و ترشی ها می خورند تا سردی سرکه را از بین ببرد.
- (۲۰) نعنای برای تنگی نفس مفید است حتی بوئیدن عصاره نعنای تنگی نفس را از بین می برد.
- (۲۱) نعنای ادرار را زیاد می کند.
- (۲۲) برای رفع قولنج و دردهای روده و معده و هضم نشدن غذا، چای نعنای بنوشید.
- (۲۳) برای از بین بردن گلو درد چای نعنای غرغره کنید.
- (۲۴) نعنای معرق است، بنابراین تب را پائین می آورد.
- (۲۵) در هنگام سرماخوردگی بینی را با چای نعنای بشوئید.
- (۲۶) برای درست کردن چای نعنای یک قاشق چایخوری برگ نعنای خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت پنج دقیقه دم کنید.
- (۲۷) برای این که اثر ضد گاز نعنای را بیشتر کنید یک قاشق چایخوری برگ نعنای را در یک لیوان آب جوش ریخته و مقداری عسل و چند دانه هل به آن اضافه کرده و برای مدت ۱۵ دقیقه دم کنید.
- (۲۸) یکی از فرآورده های نعنای اسانس نعنای است (Essence of Menthe) که از تقطیر برگ و سرشاخه های گلدار نعنای تحت اثر بخار آب تهیه می شود و دارای ۵۰٪ تا ۷۰٪ منتول می باشد. اسانس نعنای که در کشور انگلستان تهیه می شود شهرت خاصی دارد. این اسانس به عنوان تقویت کننده معده، باد شکن، ضد عفونی کننده، رفع کننده دل پیچه بچه ها و اسهال به کار می رود.
- برای استفاده از اسانس نعنای کافی است که مقدار یک تا سه قطره آن را با یک لیوان

آب و یا نوشابه مخلوط کرده و بنوشید.

از اسانس نعناع در تهیه شیرینی جات، خمیردندان، عطر، آب نبات و دیگر غذاها استفاده می‌شود.

(۲۹) اسانس نعناع را نباید به مقدار زیاد برای کودکان و نوزادان استفاده کرده زیرا روی حرکات تنفسی و قلب اثر گذاشته و ممکن است که خطرناک باشد.

(۳۰) اگر اسانس نعناع به مقدار زیاد مصرف شود فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع، استفراغ و درد معده شده و حرکات ارادی را از بین می‌برد.

(۳۱) برای رفع سردردهای میگرنی می‌توان پمادی به صورت زیر تهیه کرده و در محل درد، بمالید.

۳ گرم	اسانس نعناع
۲ گرم	روغن زیتون
۵ گرم	لانولین (کرم)

(۳۲) برای ضد عفونی کردن بینی محلولی به صورت زیر تهیه کرده و مقدار پنج قطره در هر سوراخ بینی بچکانید.

۱ گرم	اسانس نعناع
۴۰ گرم	روغن بادام شیرین

(۳۳) اگر بدن شما خارش دارد مقدار ۲ گرم اسانس نعناع در ۵۰ گرم وازلین ریخته، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید.

(۳۴) برای از بین بردن زکام و برونشیت، نعناع را در آب گرم ریخته و بخور دهید.

(۳۵) نعناع کیسه صفرا را به کار می‌اندازد و تورم لوله‌های کیسه صفرا را برطرف می‌کند.

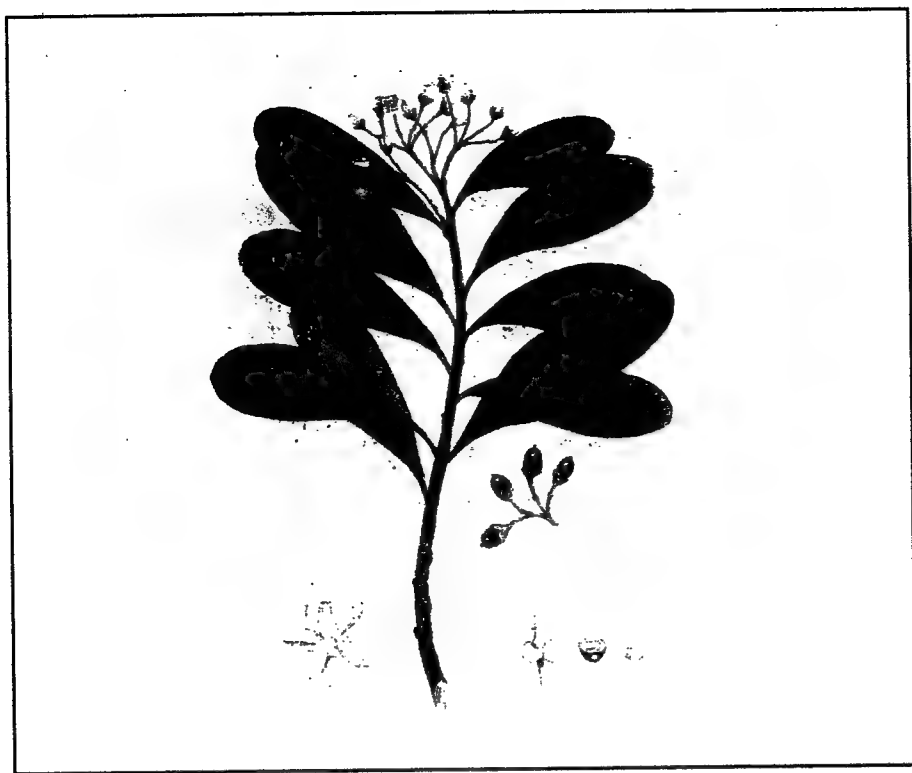
اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می‌برید از روغن نعناع استفاده کنید.

طرز استفاده از آن به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک *Peppermint Oil* با یک قاشق سوپخوری روغن بادام مخلوط کرده و محل‌های دردناک را با آن ماساژ دهید.

(۳۸) برای رفع سردرد از کمپرس نعناع استفاده کنید به این ترتیب که ۱۰ قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید سپس یک پارچه که

به اندازه پیشانی باشد در آن فرو برده آب اضافی آن را گرفته و روی پیشانی و شقیقه ها بگذارید تا سردرد برطرف شود.

- ۳۹) نعناع بهترین دوست کبد است. کبد را تمیز کرده صفرا را رقیق می کند و کلسترول خون را پائین می آورد. در این مورد، چای نعناع را قبل از غذا بنوشید.
- ۴۰) نعناع با تمام خواص گفته شده اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می کند. اگر شما دو تا سه فنجان چای نعناع در روز بنوشید بهتر است که بعد از دو هفته چند روزی آن را قطع کرده و دوباره شروع کنید.



## هل Cardamom

نام علمی *Elettaria cardamomum*

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می‌روید. وطن آن هندوستان می‌باشد و حدود ۸۰٪ مصرف هل دنیا از هندوستان صادر می‌شود. این گیاه پایا و علفی است که از ریزوم آن ساقه‌های هوایی مانند برگ بهم پیچیده گاهی تا ارتفاع ۴ متر خارج می‌شود. یک یا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه‌های هوایی خارج می‌گردد که دارای گل‌های کوچک به رنگ سفید یا سبز روشن می‌باشد. میوه هل بیضی شکل، مانند قلب و به رنگ زرد یا سبز روشن بطول ۲ - ۱ سانتیمتر است. دانه‌های معطر و مطبوعی به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن مشروبات و غذاها می‌رسد.

### ترکیبات شیمیائی

هل دارای اسانس فرار و معطری در حدود ۴٪ می باشد. ضمناً این گیاه دارای مواد رزینی (مانند صمغ) و چربی نیز است.

### صور داروئی

دم کرده: مقدار ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد سپس صاف کرده و بنوشید.  
هل را همچنین می توان به چائی یا دیگر مشروبات اضافه کرد.

### خواص طبی

هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

(۱) چون هل به شکل قلب می باشد بنابراین تقویت کننده قلب است.

(۲) بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می سازد.

(۳) تقویت کننده بدن است.

(۴) ادرار آور است.

(۵) تنظیم کننده پر بود است.

(۶) مقوی سیستم هضم است.

(۷) باعث هضم غذا می شود.

(۸) زخم های دهان را برطرف می کند. به این منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه

کنید.

(۹) خوشبو کننده دهان است.

(۱۰) برای تسکین گوش درد، گرد هل را در گوش بریزید.

(۱۱) برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده کنید.

(۱۲) اشتها آور است.

(۱۳) تب را پائین می آورد.

(۱۴) معالج سرماخوردگی است.



(۱۵) برای تسکین درد رماتیسم مفید است.

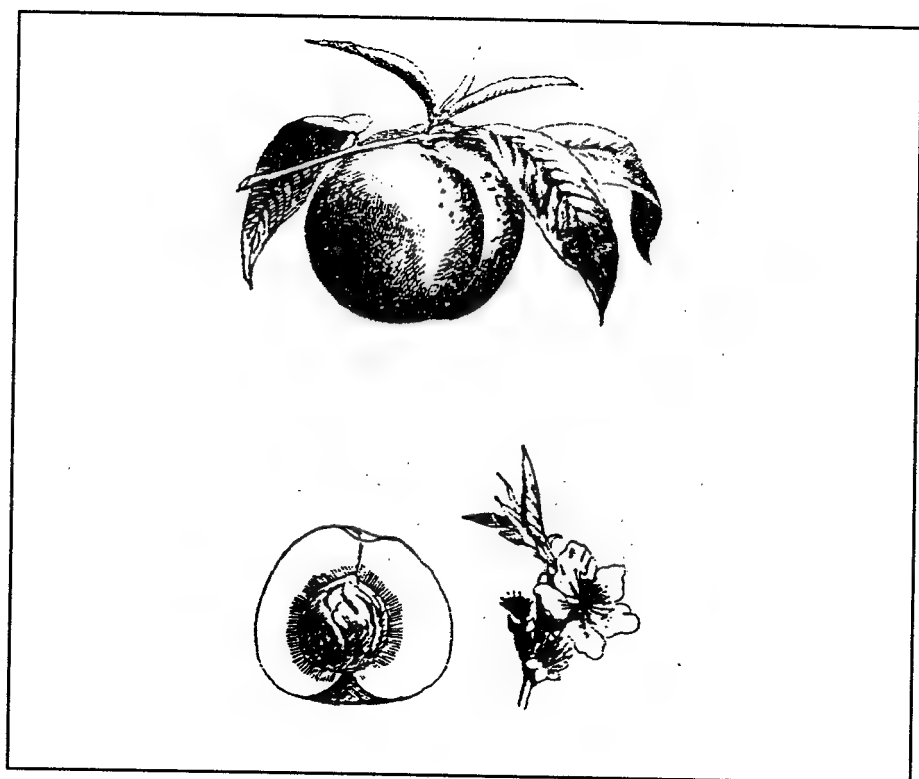
(۱۶) ترشی معده را برطرف می‌کند.

(۱۷) ضد مسمومیت است.

(۱۸) برای رفع بیماریهای چشم مفید است.

### مضرات هل

مقدار مصرف زیاد هل برای روده‌ها مضر است. برای رفع این اشکال آنرا باید با کتیرا خورد.



## هلو Peach

نام علمی *Amygdalus persica*

درخت هلو از قدیم الایام در چین وجود داشته و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. در قرون وسطی از آن به صورت یک داروی گیاهی استفاده می شده است. برگ درخت هلو را برای صرع و سنگینی گوش، پوست درخت هلو را برای رفع بوی بد دهان و مغز هسته آن را برای رفع سردرد و اختلالات دستگاه هضم، نقرس و بیماریهای ادراری استفاده می کرده اند.

درخت هلو، درختی است زیبا به بلندی تقریباً ۵ متر که دارای شاخه های زیادی می باشد.

برگهای آن بیضی شکل و دراز و دارای کناره های اره ای است. گلهای هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگها ظاهر شده و منظره زیبایی به درخت می دهد. گلهای هلو

به رنگ صورتی، قرمز یا سفید می باشند. میوه هلو گرد و به رنگ طلایی و سرخ که روی آن را کرکهای زیادی پوشانده است، می باشد. هسته هلو بنیار سخت است و مغز هسته آن تلخ است.

### ترکیبات شیمیائی

گل و مغز هسته هلو دارای آمیگدالین Amygdaline می باشند. برگها و شاخه های هلو دارای آمیگدونیتربیل Amygdonitrile و فلاونول گلیکوسید Flavonol glycoside است. مغز هسته هلو سمی است و مصرف مداوم آن موجب مسمومیت می شود، از این جهت برای معالجه فقط مقدار کمی هسته هلو مصرف می شود و آن هم باید تحت نظر پزشک باشد.

در هر صد گرم هلو مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۵	کالری
آب	۸۸	گرم
مواد نشاسته ای	۹	گرم
کلسیم	۸	میلی گرم
فسفر	۱۷	میلی گرم
آهن	۰/۵	میلی گرم
پتاسیم	۲۰۰	میلی گرم
ویتامین A	۱۴۰۰	واحد
ویتامین B1	۰/۰۲	میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۵	میلی گرم
ویتامین B3	۱	میلی گرم
ویتامین C	۷	میلی گرم

ضمناً هلو دارای منیزیم و برومیوم نیز می باشد.

## خواص طبی هلو

هلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تراست و دارای خواص زیر می باشد:

- (۱) هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می شود.
- (۲) برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید.
- (۳) هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می شود.
- (۴) برای تمیز کردن کیسه صفرا آب هلو رسیده را بگیرید و شب بگذارید تا ته نشین شود؛ هنگام صبح آب روی آن را برداشته با شکر شیرین کرده و بنوشید.
- (۵) برای کشتن کرم کدو و کرم معده، برگ یا شکوفه درخت هلو را دم کنید و با شکر شیرین کرده و نصف لیوان از آن را بنوشید.
- (۶) روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجاری گوش مفید است.
- (۷) روغن مغز هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد.
- (۸) برای برطرف کردن زخم‌هایی که در بدن اطفال و پشت گوش آنها می زند، هسته هلو را در آتش بیاندازید تا بسوزد سپس مغز هسته را درآورده و له کنید و بر محل زخم بمالید.
- (۹) یک مسهل خوب برای اطفال، شربت شکوفه هلو می باشد. برای تهیه این شربت مقدار ۱۰۰ گرم شکوفه خشک هلو را در ۱/۵ لیتر آب مقطر جوش ریخته و بگذارید ۶ ساعت دم بکشد. سپس آن را با فشار صاف کرده و بگذارید تا ته نشین شود، آب روی آن را برداشته و مقدار ۱۰۰ گرم قند به آن اضافه کنید. این شربت بوی بادام تلخ دارد و مقدار مصرف آن ۴۰ گرم می باشد.
- (۱۰) خانم‌های حامله اگر می خواهند بچه زیبایی داشته باشند باید هلو بخورند.
- (۱۱) مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفیه می کند.
- (۱۲) مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است.
- (دقت کنید که مغز هسته هلو باید به مقدار کم و تحت نظر پزشک مصرف شود.)
- (۱۳) برای تهیه ملین، ۴ گرم گل خشک هلو را در یک لیتر شیر دم کنید و یک فنجان از آن را بنوشید.
- (۱۴) جوشانده برگهای درخت هلو برای بیماریهای پوست مفید است. پوست را با

این دم کرده بشوئید.

(۱۵) برای بیماریهای مجاری ادرار، سنگ کلیه و ورم مثانه جوشانده برگهای درخت هلو را تهیه کرده و یک فنجان در روز بخورید.

(۱۶) هلو را له کرده و روی پوست بمالید برای رفع التهاب و خارش پوست مفید است.

(۱۷) دم کرده برگ یا گل هلو را برای رفع سیاه سرفه استفاده کنید.

(۱۸) هلو را له کنید و به صورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه‌ها و دفع کرم روی شکم آنها قرار دهید.

(۱۹) برای مداوای زخم‌های سرطانی و زخم‌های دردناک، پماد برگ تازه هلو را روی آنها قرار دهید.

(۲۰) برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.

(۲۱) بهترین ماسک زیبایی را می‌توانید از هلو تهیه کنید. برای طراوت و جوان کردن پوست، هلو را پوست کنده و له کنید و روی پوست صورت قرار داده و بگذارید مدت ۲۰ دقیقه بماند و پس از آن صورت را با آب معدنی بشوئید.

(۲۲) برای برطرف کردن بواسیر، مغز هسته هلو را به صورت پماد درآورده و به مقعد بمالید.

(۲۳) جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد.

(۲۴) خوردن هلو سموم بدن را خارج می‌سازد.

(۲۵) برای وزن کم کردن هلو بخورید.

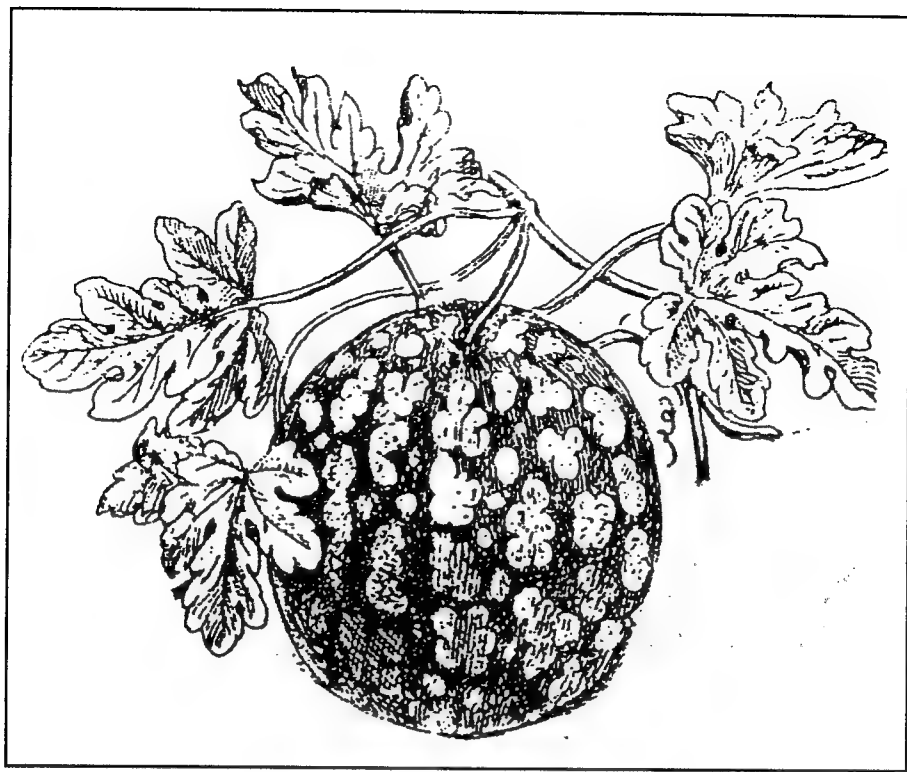
(۲۶) کسانی که زخم معده دارند و یا مبتلا به ورم معده و یا روده هستند باید با شکم خالی هلو بخورند.

(۲۷) هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است مشروط بر اینکه با شکم خالی بخورند که زود هضم شود.

### مضرات هلو

هلو برای اشخاص سردمزاج مضر است. آنها باید هلو را با عسل و یا زنجبیل بخورند.

هضم هلو برای بعضی از اشخاص سخت است و نفخ ایجاد می کند.  
برای این که هلو نفخ ایجاد نکند باید آن را حداقل نیم ساعت قبل از غذا خورد.



## هندوانه Watermelon

نام علمی *Citrullus vulgaris*

هندوانه گیاهی است یکساله و یک پایه. ساقه آن خزنده و پیچک دار و برگهای آن پهن با بریدگیهای عمیق می باشد. گلهای آن کوچک و زرد رنگ است. میوه آن گرد یا دراز، پوست آن سبز رنگ و داخل آن قرمز است. تخمه هندوانه برحسب انواع مختلف آن ممکن است به رنگ سیاه، قرمز، سفید یا زرد باشد.

### ترکیبات شیمیائی

هندوانه دارای اسید آمینه ای بنام سیترولین (Citrulline) و موادی بنام کاروتن و لیکوپین (Lycopin) و نوعی قند بنام مانیتول (Manitol) می باشد.  
در، صد گرم هندوانه، مواد زیر موجود است:

پروتئین	۰/۵ گرم
آب	۹۲ گرم
مواد چرب	۰/۲ گرم
مواد نشاسته‌ای	۶ گرم
کلسیم	۰/۷ میلی گرم
فسفر	۱۰ میلی گرم
آهن	۰/۵ میلی گرم
سدیم	۱ میلی گرم
پتاسیم	۱۰۰ میلی گرم
ویتامین A	۶۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۰۳ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۳ میلی گرم
ویتامین B3	۰/۲ میلی گرم
ویتامین C	۸ میلی گرم

تخم هندوانه دارای حدود ۳۰ درصد روغن است که از نظر خواص شیمیائی مانند روغن بادام می باشد.

### خواص هندوانه

هندوانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. گرما را برطرف می کند و بهترین میوه تابستان است.

- (۱) هندوانه مدر (ادرار آور) است و به پائین آوردن فشار خون کمک می کند.
- (۲) هندوانه معده را تقویت می کند.
- (۳) پوست سبز و سفید داخل هندوانه برای معالجه یرقان، مرض قند و رفع مسمومیت غذائی مفید است.
- (۴) پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است.
- (۵) آب هندوانه معالج بیماریهای کلیه است.



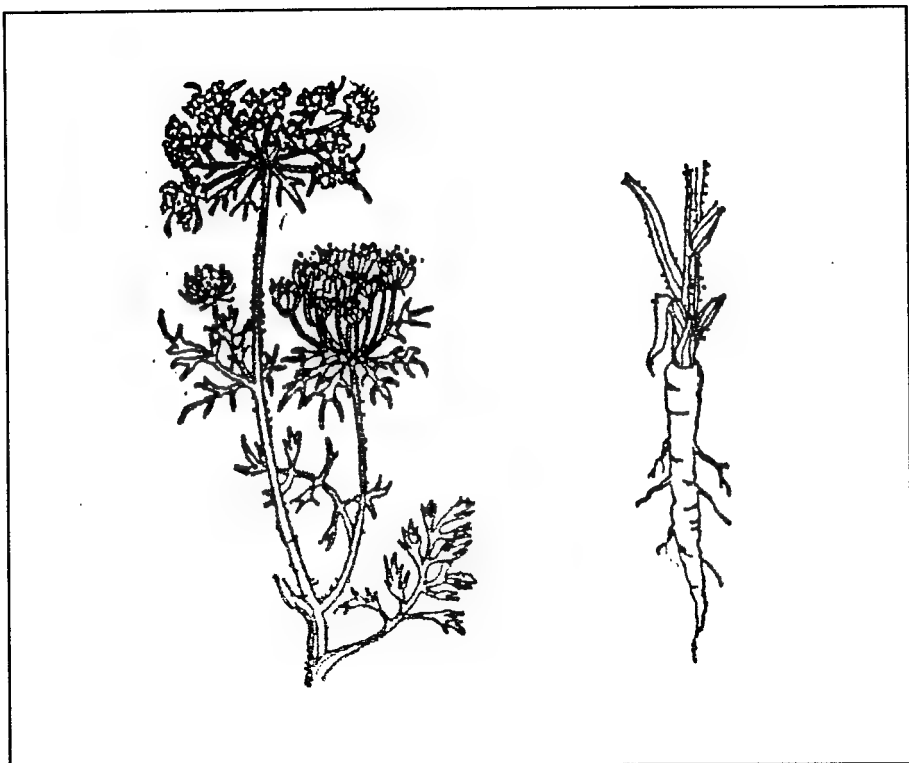
- (۶) دم کرده ریشه هندوانه برای قطع خونریزی پس از سقط جنین بسیار مؤثر است.
- (۷) برای رفع درد رماتیسم، هندوانه را با سرکه و زردچوبه مخلوط کرده و بخورید.
- (۸) مغز تخمه هندوانه کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد.
- (۹) هندوانه برای ورم مثانه مفید است.
- (۱۰) هندوانه مسکن تشنگی شدید و صفرابر است.
- (۱۱) هندوانه خون را رقیق می‌کند و برای آنهایی که بیماری قلبی دارند بسیار مفید است.

- (۱۲) هندوانه بدن را تازه و شاداب می‌کند.
- (۱۳) هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است.
- (۱۴) آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج‌کننده یرقان و دفع‌کننده سنگ کلیه است.
- (۱۵) برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان هندوانه را با شکر بخورید.
- (۱۶) برای برطرف کردن تب و دفع اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشت بخورید.
- (۱۷) برای رفع خارش بدن هندوانه را با تمبره‌ندی بخورید.
- (۱۸) هندوانه به از دیاد صفرا کمک می‌کند.
- (۱۹) تخمه هندوانه دارای ماده‌ای بنام ال گلوتامیک اسید (L-Glutamic Acid) می‌باشد که اثر خوبی در معالجه کم هوشی بچه‌ها دارد.
- (۲۰) از پوست هندوانه می‌توان مربا درست کرد که برای وسواس، درد سینه، ضعف معده و تقویت دستگاه هاضمه مصرف می‌شود.
- (۲۱) هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد یعنی تقریباً سه ساعت بعد از غذا و یک ساعت قبل از غذا. زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند. همچنین نباید آن را با میوه‌های دیگر مخلوط کرد زیرا تولید نفخ می‌کند.

### مضرات هندوانه

هندوانه برای اشخاص سردمزاج و آنهایی که دارای معده سرد می‌باشند مناسب نیست. این‌گونه اشخاص اگر می‌خواهند هندوانه بخورند باید آن را با شکر، یا عسل و یا گل قند بخورند.

همچنین هندوانه در اشخاص سردمزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می‌شود.



## هویج Carrot

نام علمی *Daucus carota*

هویج گیاهی است دوساله و دارای ریشه است و ساقه بی کرک که نوع پرورش یافته آن در اکثر نقاط زمین کشت می شود.

قسمت مورد استفاده گیاه هویج، ریشه، میوه و تخم آن است.

هویج دارای ۸۷٪ آب، ۱/۵٪ مواد ازته، ۰/۰۲٪ چربی، ۸٪ مواد گلو سیدی، حدود ۱/۵٪ سلولز و مقداری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین های E, D, C, B, A می باشد.

تحقیقات جدید نشان داده است که در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قند خون را دارا می باشد. بنابراین این عقیده قدیمی که هویج برای مبتلایان به بیماری قند خوب نیست کاملاً غلط است و بیماران قندی می توانند به مقدار کم از این

گیاه استفاده کنند. هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌ها یکی از مهمترین سبزیجات و برای بدن مفید می‌باشد. خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماریهای عفونی بالا می‌برد.

مصرف هویج در برطرف کردن بیماری آب آوردن نسوج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه‌های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسایی دارد.

از هویج می‌توان در موارد زیر استفاده کرد:

(۱) برای برطرف کردن یبوست یک کیلو هویج را رنده کنید و در مقداری آب به مدت دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله درآید. صبح ناشتا چند قاشق آنرا بخورید.

(۲) سوپ هویج برای کودکان شیرخوار که معده حساس دارند: ابتدا ۲۰۰ گرم هویج رنده شده را در دیگ بریزید و روی آن یک لیتر آب اضافه کنید و آنرا بجوشانید تا کاملاً له شوند. سپس آنرا صاف کرده و به نسبت مساوی با شیر مخلوط کرده و در شیشه شیر بچه ریخته و به او بدهید.

(۳) تخم هویج را به مقدار یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آنرا به مدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیرو دهنده، اشتها آور، مدر، زیادکننده شیر خانم‌های شیرده و برای تنظیم پر یود مؤثر است.

(۴) هویج را له کنید و روی زخم‌های بدن بگذارید. درد و ناراحتی را تسکین می‌دهد. (۵) جوشانده هویج و یا هویج رنده شده پماد خوبی برای آبسه‌ها، سرطان پستان، زخمهای تازه و کهنه، واریس، سوختگی‌ها، زرد زخم، اگزما و کورک می‌باشد.

(۶) برگ هویج را با آب بجوشانید. این جوشانده را غرغره کنید برای آبسه مخاط دندان و دهان مؤثر است. به علاوه می‌توان از آن برای رفع ترک و خراش‌های پوست استفاده کرد.

(۷) هنگامی که کودک شروع به دندان درآوردن می‌کند یک قطعه هویج باریک را برای دندان زدن به او بدهید. از قطعات پلاستیکی که در داروخانه‌ها می‌فروشند بسیار بهتر است.

(۸) هویج در بیشتر فرآورده‌های بهداشتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. بهترین کرم

برای تأمین لطافت و طراوت پوست، مخصوصاً پوست ناحیه اطراف چشم مخلوط از روغن هویج، روغن آفتاب گردان، روغن جوانه گندم و روغن فندق است.

(۹) آب هویج را اگر روی صورت بکشید باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت می شود و حتی بعضی از عوارض پوست چرب را نیز از بین می برد.

(۱۰) برای ناراحتی های سینه و دفع کرم اطفال شربت هویج بهترین دارو است. برای درست کردن شربت هویج، یک قسمت هویج رنده شده را در دو قسمت آب ریخته و چهار قسمت به آن شکر اضافه کنید و آنرا بپزید تا به صورت شربت درآید و روزی ۳۰ تا ۱۰۰ گرم از آنرا به طفل یا شخص بدهید.

(۱۱) اگر می خواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید.

(۱۲) اگر می خواهید چاق شوید به عنوان صبحانه باید آب هویج بخورید.

(۱۳) هویج و پیاز را اگر با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داروی مؤثری برای درمان بیماریهای عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می باشد.

(۱۴) کسانی که به کم خونی مبتلا هستند حتماً باید هویج بخورند زیرا هویج به علت داشتن آهن زیاد، هموگلوبین خون را بالا می برد.

(۱۵) از آب هویج می توان برای برطرف کردن امراض معدی، کلیوی، سوء هاضمه و بیماریهای قلبی استفاده کرد.

(۱۶) برای پاک سازی خون و پاک کردن بدن از سموم مختلف، آب هویج را با آب لیمو مخلوط کرده و بنوشید.

(۱۷) برای درمان یرقان مخلوطی از آب هویج، آب لیمو و آب پیاز درست کرده و به بیمار بدهید. این مخلوط برای درمان سینه درد و گلودرد نیز مفید است.

(۱۸) برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا، هویج اثر معجزه آسا دارد.

(۱۹) هویج در رفع بیماریهای آپاندیس و قولنج مؤثر است.

(۲۰) خوردن هویج برای بیماری بواسیر مفید است.

(۲۱) خوردن هویج جوشهای صورت را درمان می کند.

(۲۲) برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده ها هویج داروی مؤثری است.

(۲۳) هویج مخلوط با آرتیشو داروی خوبی برای درمان بیماریهای کبدی است.

(۲۴) در فرانسه بیمارستان معروفی وجود دارد که برای درمان بیماران کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می‌کند و دستور تهیه این سوپ بشرح زیر است:

حدود ۷۵۰ گرم هویج را رنده کنید و آنرا در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بریزید و سپس به آن یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق سوپخوری کره اضافه کنید. آنرا بجوش آورده و با آتش ملایمی آنرا بپزید تا آب بخار شود و هر روز یک بشقاب آنرا قبل از غذا بخورید.

(۲۵) دل درد بچه‌ها که با فشار همراه است با دادن سوپ هویج و یا شربت هویج برای چند روز بخوبی درمان می‌شود.

(۲۶) هویج اعمال روده‌ها را منظم می‌کند و کمبود الیاف گوشت را جبران می‌کند بنابراین آنهایی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند حتماً باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند.

(۲۷) برای برطرف کردن اسهال بچه‌ها بهترین دارو سوپ هویج است. برای این منظور باید ۵۰۰ گرم هویج را رنده کرده و آنرا در یک لیتر آب بجوشانید تا هویج کاملاً پخته و نرم شود. سپس آنرا در آسیاب برقی ریخته تا به صورت شربت درآید بعد به آن آب اضافه کرده تا آنکه حجم آن یک لیتر شود.

این مقدار سوپ غذای یک روز بچه است، به این ترتیب که شیشه شیر طفل را از این سوپ پر کنید و به بچه بدهید. دقت کنید که به غیر از این سوپ غذای دیگری به بچه ندهید تا اسهالش کاملاً برطرف شود. معمولاً بدترین اسهال‌ها در روز چهارم یا پنجم خوب می‌شود و بعد از آن می‌توانید شیر را دوباره شروع کنید.

ضمناً می‌توانید از روز دوم و یا سوم سوپ هویج را رقیقتر درست کنید یعنی مقدار بیشتری آب به آن اضافه کنید.

برای بچه‌هایی هم که معده حساس دارند، سوپ هویج بهترین دارو است. یعنی این که می‌توان یک یا دو بار در روز بجای شیر به بچه سوپ هویج داد. حتی برای بچه‌هایی که کمتر از سه ماه دارند می‌توان بطور متناوب سوپ هویج به طفل داد یعنی یک وعده شیر و یک وعده سوپ هویج، که بعد از سه ماهگی این روش تبدیل به یک وعده سوپ و دو وعده شیر می‌شود.

- (۲۸) آب هویج در صبح ناشتا مواد سمی را از خون خارج می‌کند.
- (۲۹) برای دفع ترشحات برونشها و ریه‌ها مخلوط آب هویج با شیر داروی بسیار مؤثری است.
- (۳۰) اگر آسم و یا گرفتگی صدا دارید آب هویج بخورید.
- (۳۱) برای معالجه کرم کدو باید هشت روز صبح ناشتا یک لیوان هویج رنده شده بخورید. اثر آن صد در صد است.
- (۳۲) خانم‌هایی که پوست حساس دارند حتماً باید پوست صورت و گردن را با آب هویج پاک کنند.
- (۳۳) دم کرده تخم هویج و یا جویدن تخم هویج گاز معده را خارج کرده و فعالیت روده‌ها را زیاد می‌کند.
- در خاتمه باید یادآوری کرد که هویج را نباید هیچگاه پوست کند زیرا مواد مغذی و ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد بلکه باید آن را با برس شست و مصرف کرد.
- البته با تمام خواص زیادی که هویج دارد در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد. دیده شده آنهایی که هویج زیاد مصرف می‌کنند رنگ پوست و چشم آنها زرد می‌شود که البته خطری ندارد. چون اگر چند روز هویج مصرف نکنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبیعی خود برمی‌گردد.



## یونجه Alfalfa

نام علمی *Medicago sativa*

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد. برگهای آن دارای سه برگچه می‌باشد. برگچه‌های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است. گل‌های یونجه به شکل سنبله و به رنگ بنفش تیره یا آبی روشن است. میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آن می‌باشد. یونجه ریشه‌ای بسیار عمیق دارد و ریشه آن تا سه متر به داخل زمین نفوذ می‌کند و بنابراین منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از خاک می‌گیرد. یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می‌شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از ایران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت. یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدار بسیار زیاد کشت می‌شود.

زنبور عسل یونجه را بسیار دوست دارد و از آن شهد زیادی بدست می آورد که تبدیل به عسل می کند.

پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده است ولی در حال حاضر به علت دارا بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می رسد.

### ترکیبات شیمیائی یونجه

یونجه سرشار از ویتامین های K, C, E, A و همچنین دارای آمیلاز Amylase که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته ای است، می باشد.

آنزیم های بسیاری در یونجه یافت می شود به عنوان مثال می توان از امولسین Emulsin، اینورتاز Invertase و پکتیناز Pectinase نام برد.

یونجه دارای حدود ۲۰٪ پروتئین است. پروتئین های موجود در یونجه عبارتند از: لیزین، آرژینین، هیستیدین، آدنین، فنیل آلانین، آسپاراژین و سیستین. یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست.

در هر ۱۰۰ گرم یونجه تقریباً ۲۵۰ میلی گرم ویتامین C و ۴۵۰۰ واحد ویتامین A وجود دارد.

یونجه همچنین دارای منیزیم، آهن و مقدار جزئی آرسنیک و سیلیس است. بنابراین می بینید که یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است.

### خواص یونجه

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است البته تازه آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است.

(۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می باشد شیره آن برای بچه هائی که در حال رشد هستند و استخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است زیرا استخوانها را تقویت کرده و رشد را تسریع می کند.

حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه ها می فروشند که آن را می توان به بچه های



شیرخوار داد.

برای تهیه شیرۀ یونجه باید مقدار ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آن را جوشانید تا مقدار آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آن را صاف کرده و مقدار کمی عسل به آن اضافه کنید تا به صورت شربت درآید. مقدار مصرف آن برای اطفال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ گرم می باشد که می توان به شیر آنها اضافه کرد.

بزرگسالان هم برای بالا بردن انرژی می توانند از این شیرۀ استفاده کنند.

۲) یونجه را به صورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید. جوانۀ یونجه را به صورت بسته بندی شده می توانید از سوپرمارکت ها خریداری کنید.  
۳) یونجه ملین است.

۴) یونجه دوبرابر اسفناج آهن دارد بنابراین خون ساز است و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند داروی مفیدی است.

۵) یونجه به علت دارا بودن مواد آهکی برای درمان بیماری راشیتیس مفید است.

۶) عوارض کمبود ویتامین C با خوردن یونجه از بین می رود.

۷) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد بجای اسفناج مصرف می شود.

۸) یونجه را در داروخانه ها و فروشگاه های Health Food به صورت پودر، کپسول و قرص به فروش می رسانند. مقدار مصرف آن سه قرص در روز است.

۹) با همه مزایائی که یونجه دارد، در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدار زیاد از آن می خورند براثر گاز زیاد ممکن است تلف شوند.

۱۰) ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضائی که رعشه دارند بگذارید آنها را شفا می دهد.

۱۱) تخم یونجه تنظیم کننده پر بود است و برای این منظور تخم یونجه را به صورت دم کرده مصرف کنید.

۱۲) دم کرده تخم یونجه درمان اسهال است.

۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۳-۲ فنجان دم کرده تخم یونجه مصرف کنید.

۱۴) برای درمان لقوه و رعشه، تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کرده و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضائی که رعشه دارند بمالید.

## فهرست الفبائی امراض

## فهرست القبائی امراض

۳۱۶، ۲۹۶، ۲۷۱، ۲۷۰، ۲۴۴، ۲۴۳  
۳۹۵، ۳۹۴، ۳۷۶  
اسکوربوت ۳۶۲، ۲۴۷، ۲۴۵، ۶۱  
اسهال و اسهال خونی ۴۳، ۳۰، ۲۶، ۲۳  
۷۶، ۶۲، ۶۰، ۵۷، ۵۱، ۵۰، ۴۷، ۴۶  
۱۱۰، ۱۰۴، ۱۰۱، ۱۰۰، ۸۹، ۸۶، ۷۷  
۱۴۳، ۱۳۷، ۱۳۴، ۱۲۶، ۱۲۳، ۱۱۹  
۱۷۳، ۱۶۵، ۱۶۴، ۱۶۲، ۱۵۴، ۱۴۷  
۲۰۳، ۲۰۰، ۱۹۶، ۱۸۹، ۱۸۶، ۱۸۱  
۲۷۳، ۲۵۷، ۲۴۹، ۲۴۳، ۲۴۱، ۲۱۹  
۳۹۴، ۳۳۷، ۲۸۱، ۲۸۰  
اعصاب ۱۵۰، ۱۱۸، ۷۰، ۴۳، ۳۸، ۳۵  
۲۶۴، ۲۴۰، ۲۳۲، ۲۱۰، ۱۸۹، ۱۵۴  
۳۱۸، ۳۱۵، ۳۰۴، ۲۸۹، ۲۸۶، ۲۷۶  
۳۹۳، ۳۷۷، ۳۷۴  
افسردگی ۲۶۰، ۲۲۲، ۲۱۰، ۱۵۶، ۱۵۵  
۳۰۰  
اگزما ۱۰۵، ۷۸، ۷۷، ۷۱، ۶۷، ۶۶، ۲۷، ۲۰  
۲۶۳، ۱۸۵، ۱۵۱، ۱۴۰، ۱۲۹، ۱۱۵  
۴۰۹، ۳۶۰، ۳۵۶، ۳۴۷، ۲۸۵، ۲۸۰  
۴۱۷  
ایدز ۴۱۷، ۲۵۶، ۱۵۶، ۱۵۵  
آب آوردگی ۳۸۳، ۲۵۹، ۲۵۵، ۲۰۷، ۳۸  
۳۸۷  
آبسه ۴۰۹، ۳۴۶، ۳۲۲، ۳۱۸، ۲۵۳  
آپاندیس ۴۱۰، ۳۵۱، ۳۲۲  
آرتروز ۱۸۰، ۱۲۹، ۹۲، ۶۷، ۵۵، ۳۹، ۲۲  
۳۹۵، ۳۱۵، ۲۶۴، ۲۳۵، ۱۹۰، ۱۸۱  
آسم ۱۲۵، ۸۶، ۵۸، ۵۱، ۴۲، ۳۸، ۳۵، ۲۰  
۲۳۲، ۲۲۱، ۲۱۹، ۲۱۸، ۱۵۶، ۱۲۶  
۳۰۰، ۲۸۹، ۲۸۵، ۲۷۹، ۲۶۴، ۲۳۶  
۴۱۲، ۳۷۰  
آفت دهان ۴۱۷  
آلرژی ۲۵۷، ۲۳۶، ۸۴، ۷۱  
آلزایمر ۴۱۷  
آنژین ۳۷۰، ۲۰۷  
آنفلوآنزا ۳۹۳، ۲۵۶  
الف  
اسپاسم ۲۷۵، ۲۳۲، ۱۱۵، ۹۲  
استسقاء ۴۱۷، ۲۸۶، ۲۵۹، ۱۸۰، ۲۶  
استفراغ ۱۱۵، ۱۱۰، ۱۰۰، ۶۲، ۵۱، ۴۷  
۲۳۳، ۲۲۶، ۲۱۳، ۱۶۱، ۱۳۳، ۱۱۹

ب

برونشیت ۲۶، ۴۲، ۵۴، ۸۵، ۱۱۵، ۱۶۵،  
۱۹۵، ۲۱۰، ۲۱۸، ۲۲۹، ۲۶۳، ۲۶۸،  
۲۸۵، ۳۱۸

بواسیر ۲۶، ۴۷، ۵۰، ۵۶، ۶۰، ۸۶، ۱۰۴،  
۱۰۶، ۱۱۰، ۱۱۹، ۱۲۳، ۱۴۴، ۱۴۷،  
۱۵۰، ۱۸۱، ۲۰۵، ۲۰۶، ۲۳۴، ۲۳۸،  
۲۴۹، ۲۵۷، ۲۷۳، ۲۹۹، ۳۰۸، ۳۳۴،  
۳۳۸، ۳۸۲، ۳۸۴، ۴۰۲، ۴۰۳، ۴۱۰،  
۴۱۷

بی‌اشتهایی ۷۰، ۲۰۷

بی‌خوابی ۳۰، ۳۸، ۳۹، ۷۰، ۷۶، ۱۱۱،  
۱۲۴، ۱۵۰، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۹۵، ۲۱۱،  
۲۳۳، ۲۴۱، ۲۷۰، ۲۸۹، ۳۰۰

بیماری قند ۲۰، ۳۰، ۴۳، ۶۶، ۱۵۱، ۱۷۰،  
۲۴۲، ۲۵۰، ۲۷۳، ۲۸۰، ۲۸۶، ۲۹۵،  
۳۲۳، ۳۳۲، ۳۵۵، ۳۶۰، ۳۷۳، ۴۰۸،  
۴۱۷

بیماری‌های استخوان ۸۶، ۱۱۴، ۱۲۵، ۱۹۳،  
۲۰۰، ۲۲۵، ۴۱۹

بیماری‌های پوستی ۲۰، ۵۶، ۶۶، ۱۰۵، ۱۴۰،  
۱۵۰، ۱۸۵، ۱۹۲، ۱۹۳، ۲۶۳، ۲۶۸،  
۳۲۲، ۳۳۲، ۳۴۷، ۳۸۷

بیماری‌های معده ۲۰، ۳۰، ۴۳، ۴۶، ۶۰، ۶۲،  
۶۶، ۶۹، ۷۱، ۸۱، ۹۴، ۱۰۱، ۱۰۴،  
۱۱۴، ۱۱۵، ۱۲۲، ۱۳۴، ۱۵۴، ۱۶۵،  
۱۸۹، ۱۹۶، ۲۱۱، ۲۲۸، ۲۳۳، ۲۵۴،  
۲۶۳، ۲۷۰، ۲۸۶، ۳۰۴، ۳۰۸، ۳۲۲،  
۳۶۱، ۴۰۳

پ

پروستات ۱۰۲، ۱۸۲، ۳۰۹، ۳۳۵، ۳۴۳،  
۳۵۲

ت

ترشحات زنانه ۳۸، ۱۰۴، ۱۴۴، ۱۹۶، ۲۸۵،  
۳۲۳  
تشنج ۳۸، ۴۳، ۸۸، ۱۹۰، ۱۹۵، ۲۱۱،  
۲۱۸، ۲۲۸، ۲۳۱، ۲۵۹، ۲۶۴، ۲۸۶،  
۳۰۴، ۳۳۷، ۳۶۹، ۳۸۷، ۳۹۳

تصلب شرائین ۲۰، ۸۲، ۱۲۵، ۱۹۰، ۲۴۲،  
۲۵۳، ۳۲۸، ۳۲۹، ۳۵۱، ۳۶۱، ۳۷۰

تکرر ادرار ۸۹، ۲۳۳، ۴۱۸  
تنگی نفس ۵۰، ۵۱، ۷۶، ۱۰۶، ۱۱۰، ۱۴۳،  
۱۸۰، ۲۳۳، ۲۴۲، ۲۵۵، ۲۷۶، ۲۸۹،  
۳۱۲، ۳۳۳، ۳۷۷، ۳۹۴

تورم ۶۶، ۱۲۹، ۱۵۴، ۱۶۶، ۱۶۹، ۱۹۳،  
۲۰۲، ۲۴۳، ۲۴۸، ۲۴۹، ۲۶۰، ۲۶۴،  
۳۰۳، ۳۱۱، ۳۸۶، ۳۹۵

تب‌هوع ۲۷، ۳۸، ۱۳۷، ۱۷۳، ۱۸۹، ۲۱۳،  
۲۱۸، ۲۳۷، ۳۳۸، ۳۷۶  
تیروئید ۱۲۵، ۲۶۸، ۴۱۸

ج

جذام ۳۰۴، ۳۶۰، ۳۸۷  
جوش صورت و کورک ۶۷، ۹۰، ۱۲۷،  
۲۲۷، ۲۶۷، ۳۴۷، ۳۸۷، ۴۱۰

چ

چاقی ۶۱، ۳۰۸، ۳۴۷

ز

زخم معده ۶۹، ۹۲، ۱۶۵، ۲۱۳، ۲۱۵،

۲۴۹، ۲۷۴، ۲۷۹، ۴۰۳

زکام - سرماخوردگی و گریپ ۲۳، ۳۸، ۴۰،

۴۲، ۴۳، ۵۰، ۵۴، ۶۶، ۱۱۶، ۱۲۵،

۱۴۱، ۱۵۶، ۱۶۸، ۱۷۷، ۲۱۱، ۲۱۴،

۲۲۱، ۲۳۷، ۲۴۱، ۲۴۳، ۲۵۳، ۲۶۰،

۲۶۵، ۲۶۸، ۲۷۳، ۳۰۴، ۳۱۸، ۳۲۷،

۳۳۷، ۳۶۳، ۳۹۳، ۳۹۵

زگیل ۵۶، ۸۶، ۱۲۶، ۲۳۸، ۳۲۳، ۳۳۳،

۳۷۰

زنگ زدن گوش ۲۱۹، ۳۵۱

زونا ۴۱۹

س

سرخک ۷۷، ۱۴۵، ۱۶۲، ۲۱۱، ۳۱۹، ۳۳۸،

سردرد ۲۳، ۳۴، ۳۸، ۴۳، ۵۰، ۷۰، ۷۷، ۷۸،

۱۱۱، ۱۲۴، ۱۴۰، ۱۴۸، ۱۵۴، ۱۶۲،

۱۹۵، ۱۹۶، ۲۱۲، ۲۲۶، ۲۳۳، ۲۳۶،

۲۴۷، ۲۵۷، ۲۷۶، ۲۹۹، ۳۰۷، ۳۱۵،

۳۲۳، ۳۷۷، ۳۹۰، ۳۹۵، ۴۰۰، ۴۱۹

سرطان ۳۴، ۵۵، ۸۲، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۱۰۲،

۱۱۵، ۱۱۶، ۱۲۵، ۱۳۰، ۱۳۵، ۱۴۹،

۱۵۲، ۱۵۶، ۱۵۹، ۱۸۶، ۱۹۷، ۲۰۰،

۲۰۴، ۲۲۷، ۲۴۴، ۲۴۹، ۲۵۱، ۲۵۷،

۲۶۴، ۲۶۶، ۲۶۹، ۲۷۵، ۲۸۱، ۲۹۱،

۳۰۰، ۳۰۹، ۳۳۰، ۳۵۲، ۳۵۷، ۳۶۲،

۳۷۰، ۳۷۴، ۳۷۵، ۳۷۷، ۴۱۰

سرگیجه ۲۰، ۳۸، ۴۳، ۴۷، ۶۶، ۱۱۲، ۱۴۱،

۱۹۷، ۲۳۴

سکته قلبی ۸۵

ح

حصه ۲۵۲

حمله قلبی ۱۲۹، ۱۵۱، ۳۲۹، ۳۶۱

خ

خنازیر ۴۱۸

خون دماغ ۱۰۵، ۱۲۴، ۳۳۲، ۳۶۳

خون مردگی ۱۰۵، ۱۳۳، ۲۲۲، ۲۵۴

د

دل پیچه ۱۳۴، ۲۶۴، ۳۰۸، ۳۲۲، ۴۰۳،

۴۱۸

دندان درد ۲۲، ۴۳، ۴۷، ۱۲۷، ۲۰۲، ۲۱۹،

۲۲۹، ۲۳۷، ۳۰۷، ۳۳۸، ۳۵۱، ۳۷۶،

۴۱۸

ذ

ذات الریه ۵۴، ۶۶، ۲۲۲

ر

رماتیسم و درد مفاصل ۱۹، ۲۶، ۳۱، ۳۵،

۶۲، ۶۶، ۸۸، ۹۲، ۱۱۵، ۱۲۵، ۱۲۹،

۱۴۰، ۱۵۱، ۲۰۳، ۲۰۶، ۲۲۲، ۲۲۶،

۲۴۲، ۲۴۷، ۲۶۰، ۲۶۴، ۲۸۶، ۳۱۱،

۳۱۵، ۳۴۷، ۳۵۱، ۳۵۵، ۳۶۰، ۳۶۷،

۳۸۷، ۳۹۵، ۴۰۲

ریزش مو ۲۰، ۳۱، ۵۱، ۵۶، ۶۷، ۱۸۱،

۲۲۵، ۲۷۷، ۲۸۰، ۲۹۶، ۳۳۱، ۳۷۳،

۴۱۸

۴۰۰، ۳۳۷

سکته مغزی ۱۳۴

سل ۲۶، ۶۰، ۱۰۵، ۱۲۴، ۱۸۰، ۲۰۳، ۲۱۸،

۲۲۳، ۲۷۳، ۲۵۳

ض

ضعف بدن ۲۴۷، ۳۷۰، ۳۷۴

سلولیت ۳۴۷

سنگ کلیه ۲۳، ۲۷، ۶۰، ۷۷، ۸۸، ۱۰۲،

۱۲۳، ۱۴۳، ۱۵۰، ۱۵۵، ۱۶۵، ۱۷۳،

۱۸۰، ۱۸۹، ۱۹۳، ۲۰۳، ۲۲۲، ۲۳۷،

۲۶۰، ۲۶۳، ۲۸۶، ۲۹۳، ۳۲۲، ۳۴۲،

۳۵۱، ۳۵۵، ۳۷۰، ۳۸۳، ۴۰۳، ۴۰۷،

ط

طپش قلب ۳۸، ۲۴۷

طول عمر ۱۲۵، ۲۶۴، ۴۱۹

ع

عرق ۸۶، ۱۴۰، ۱۶۹، ۲۱۴

۴۱۹

سنگ مثانه ۷۰، ۷۸، ۱۸۶، ۱۹۰، ۲۰۰،

۲۱۱، ۲۳۳، ۲۳۷، ۲۶۷، ۳۸۶

عادت ماهیانه (پریود) ۳۰، ۴۷، ۵۰، ۷۰،

۷۱، ۷۷، ۱۰۰، ۱۳۰، ۱۳۳، ۱۴۳، ۱۵۲،

۱۵۴، ۱۶۵، ۱۷۶، ۱۸۱، ۱۸۶، ۱۸۹،

۱۹۳، ۲۰۳، ۲۰۶، ۲۱۰، ۲۱۴، ۲۱۸،

۲۲۱، ۲۲۸، ۲۳۶، ۲۵۴، ۲۶۰، ۲۷۹،

۲۹۶، ۳۱۱، ۳۱۵، ۳۳۲، ۳۳۴، ۳۳۷،

۳۴۶، ۳۵۶، ۳۷۷، ۳۸۹، ۳۹۳، ۳۹۸،

۴۰۹، ۴۱۵

سوختگی ۴۲، ۴۷، ۷۷، ۱۱۰، ۱۲۶، ۱۳۴،

۱۵۲، ۱۷۳، ۲۲۶، ۲۴۸، ۲۷۸، ۲۸۰،

۲۸۶، ۲۹۹، ۳۱۱، ۳۱۸، ۳۶۰، ۳۷۴،

۴۰۳

سوء هاضمه ۲۲۹، ۲۷۶

سوریاسیس ۲۶۳

سوزاک ۹۲، ۱۸۶

سوزش ادراری ۱۸۶، ۲۰۷، ۳۱۲، ۴۱۹

ف

فشار خون ۲۲، ۴۳، ۱۰۱، ۱۲۹، ۲۰۷،

۲۲۴، ۲۴۲، ۲۵۳، ۲۵۶، ۲۶۸، ۲۷۰،

۲۷۵، ۲۹۶، ۳۰۰، ۳۱۱، ۳۱۵، ۳۳۴،

۳۴۲، ۳۵۶، ۳۷۰، ۳۷۳، ۳۹۵، ۴۰۶

فلج ۴۳، ۱۵۵، ۱۹۲، ۲۲۶، ۳۶۹، ۳۷۷

سیاه سرفه ۶۰، ۷۸، ۱۵۵، ۲۱۸، ۲۹۹، ۴۰۳،

۶۲، ۶۷، ۱۳۳، ۱۵۴، ۱۶۶، ۱۹۳،

۲۱۹، ۲۳۳، ۲۵۴، ۲۸۶، ۳۵۵

ش

شب ادراری ۱۸۱

شبکوری ۲۴۱، ۲۶۸

شوره سر ۲۶۰، ۳۳۲، ۴۱۹

ق

قارچ ۲۳۶، ۳۲۹

قوای جنسی ۴۹، ۷۰، ۲۰۰، ۲۱۰، ۳۰۰،

۴۱۰

ص

صرع ۲۷، ۸۶، ۲۲۲، ۲۲۸، ۲۳۳، ۲۷۹،

ک

مالاریا ۲۴۲، ۲۲۷، ۲۲۰  
مسمومیت ۶۱، ۸۵، ۹۰، ۱۲۵، ۱۳۴، ۲۳۸،  
۲۴۸، ۳۲۵، ۳۴۷، ۳۷۱، ۴۰۰، ۴۰۲  
۴۰۷  
میگرن ۲۰، ۷۱، ۱۲۴، ۱۹۶، ۲۳۴، ۲۸۷

کرم معده ۳۸، ۴۶، ۶۲، ۶۶، ۷۱، ۷۶، ۱۱۵،  
۱۵۴، ۲۰۰، ۲۲۱، ۲۳۳، ۲۶۰، ۳۳۴  
۳۸۳، ۳۷۴، ۳۴۲  
کزاز ۱۵۴، ۱۵۵، ۴۲۰

کلسترول ۲۰، ۲۲، ۳۵، ۸۲، ۱۱۵، ۱۲۴،  
۱۲۹، ۱۴۰، ۱۴۸، ۱۵۰، ۱۸۵، ۲۲۶،  
۲۴۲، ۲۵۶، ۳۰۰، ۳۱۰، ۳۲۸، ۳۲۹،  
۳۴۷، ۳۵۶، ۳۶۰، ۳۷۳، ۳۹۶  
کم خونی ۳۱، ۳۶، ۶۸، ۸۶، ۱۰۵، ۱۱۹،  
۱۴۸، ۱۵۶، ۱۵۹، ۱۷۷، ۲۰۱، ۲۱۹،  
۲۲۲، ۲۲۶، ۲۶۹، ۳۱۶، ۳۳۳، ۳۴۸  
۴۱۱، ۴۱۶

کمردرد ۶۸، ۱۵۲، ۳۸۳، ۳۸۵، ۳۸۷

گ

ن  
نفخ ۱۹، ۳۱، ۴۸، ۵۲، ۵۸، ۶۱، ۷۰، ۹۰،  
۱۲۳، ۱۳۳، ۱۴۴، ۱۴۹، ۱۸۹، ۱۹۱،  
۱۹۶، ۲۰۱، ۲۱۴، ۲۲۲، ۲۳۰، ۲۳۷،  
۲۳۷، ۲۶۸، ۲۷۱، ۲۷۷، ۲۸۴، ۲۸۷،  
۲۹۱، ۲۹۷، ۳۰۳، ۳۰۵، ۳۰۹، ۳۳۷  
۳۴۴، ۳۵۶، ۳۹۱، ۴۰۵، ۴۰۸  
نقرس ۲۰، ۲۶، ۳۶، ۴۰، ۵۷، ۶۱، ۶۳، ۶۸،  
۷۲، ۷۷، ۸۹، ۱۱۶، ۱۴۱، ۱۴۸، ۱۵۲،  
۱۵۵، ۱۷۲، ۱۸۶، ۲۰۶، ۲۱۹، ۲۲۵،  
۲۲۶، ۲۴۰، ۲۴۳، ۲۴۹، ۲۵۵، ۲۸۷،  
۳۱۶، ۳۳۴، ۳۴۸، ۳۵۲، ۳۵۶، ۳۶۱  
۳۷۱، ۳۸۸، ۴۰۱

گزیدگی زنبور و حشرات ۶۸، ۱۲۵، ۱۲۷،  
۲۲۶، ۲۶۲، ۲۸۱، ۳۶۱، ۳۹۴، ۴۲۱  
گلودرد ۴۴، ۴۷، ۶۷، ۱۶۶، ۱۷۰، ۱۸۲،  
۲۱۵، ۲۲۳، ۲۵۸، ۲۶۸، ۲۷۴، ۲۷۷  
۳۶۴، ۴۱۱، ۴۲۱

گلوکوما ۴۲۱

گوش درد ۷۲، ۱۶۳، ۲۰۱، ۲۲۰، ۲۵۸،  
۳۰۸، ۳۷۷، ۳۹۴، ۳۹۹، ۴۲۱

ل

و  
واریس ۶۳، ۱۰۵، ۲۰۶، ۲۹۶  
ویا ۲۱۹، ۴۲۰  
ویتلو ۴۲۰  
ورم پستان ۲۲، ۸۹، ۱۳۴، ۱۶۶  
ورم روده ۱۹، ۳۵، ۷۱، ۲۸۶  
ورم کلیه و مثانه ۶۷، ۸۸، ۱۴۰، ۱۴۷، ۱۶۲،  
۱۸۰، ۱۸۶، ۱۹۳، ۱۹۶، ۳۱۸، ۴۰۳  
۴۰۷

لاغری ۲۰، ۲۴۲، ۲۶۷، ۲۷۳  
لکنت زبان ۳۸۸

وسواس ۳۷۷

م

مارگزیدگی ۳۶۱



۵

۳۰۴، ۲۹۲، ۲۷۹، ۲۵۷، ۲۴۱، ۲۳۷

۳۰۷، ۳۲۲، ۳۲۷، ۳۵۶، ۳۶۶، ۴۰۹

۴۱۱

هیستری ۲۳۲

یـرقان و زردی ۱۹، ۳۰، ۳۵، ۴۶، ۱۲۳

۱۲۷، ۱۳۳، ۲۰۲، ۲۰۶، ۲۳۴، ۲۳۷

۲۶۴، ۲۹۹، ۳۰۴، ۳۰۷، ۳۱۶، ۳۸۳

۴۰۷، ۴۱۰

ی

یائسگی ۶۲، ۷۱، ۲۳۳، ۳۶۱

یـبوست ۲۶، ۳۴، ۵۰، ۵۴، ۶۰، ۶۱، ۶۶

۷۶، ۸۵، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۶، ۱۴۸، ۱۵۰

۱۵۸، ۱۶۵، ۱۹۶، ۲۰۶، ۲۲۵، ۲۳۵